॥ ಜಯ-ಹಿಂದ ॥

ಗೃಹಿಣಿ ಗೃಹವಿದ್ಯಾ

(ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ)



ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು:
ಡಾ॥ ಆರ್. ಜಿ. ಮುಳ್ಳೂರ, S. M. P.
ಸುಳ್ಳ (ತಾ. ಬದಾಮಿ)

೧೯೫೮

ಬೆಲೆ- ೬೦ ನಯೆ ಪೈಸೆ

|| ಜಯ-ಹಿಂದ ||

ಗೃಹಿಣಿ ಗೃಹವಿದ್ಯಾ

(ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ)

ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು:
ಡಾ|| ಆರ್. ಜಿ. ಮುಳ್ಳೂರ, S. M. P.
ಸುಳ್ಳ (ತಾ. ಬದಾಮಿ)

೧ [illegible] ನಯೆ ಪೈಸೆ

ಪ್ರಕಾಶಕರು:
ಡಾ|| ಆರ್. ಜಿ. ಮುಳ್ಳೂರ, S.M.P.
ತಾಲೂಕ:- ಬದಾಮಿ] **ಸುಳ್ಳ.** [ಜಿಲ್ಲಾ:- ವಿಜಾಪೂರ

ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣ

೧೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು

ಮುದ್ರಕರು:
ವ್ಹಿ. ಎಮ್. ಗಾರವಾಡಮಠ
ಶ್ರೀ ಶಿವಶಕ್ತಿ ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ ಪ್ರೆಸ್, ಬಾಗಲಕೋಟೆ.

ಮುನ್ನುಡಿ

ನಾನು ಈ "ಗೃಹಿಣಿ ಗೃಹವಿದ್ಯಾ" ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆನು. ಇದು ಒಂದು ಹೊಸ ಮಾದರಿಯ ಪುಸ್ತಕವಿದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಇರಲೇಬೇಕಾದಂಥ ಪುಸ್ತಕವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವಂಥ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರವೂ, ಬಾಲರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಅತಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯಮಗಳು ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ಪದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇದು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವಾಗಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ವಿಜಾಪೂರ ಡಿ. ವ್ಹಿ. ನಾಡಕರ್ಣಿ

M.S. (Bom) F.R.C.S. (Eng) F.I.C.S. (U.S.A.)

ತಾ|| ೨೬-೯-೫೭ ಸಿವಿಲ್ ಸರ್ಜನ್ ವಿಜಾಪೂರ

ಅಭಿಪ್ರಾಯುಗಳು

ನಾನು ಶ್ರೀಯುತ ಡಾ|| ಆರ್ ಜಿ. ಮುಳ್ಳೂರ ಎಸ್. ಎಮ್. ಪಿ. ಇವರು ಬರೆದ "ಗೃಹಿಣಿ ಗೃಹವಿದ್ಯಾ" ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ ನೋಡಿದೆನು. ಅದು ಒಂದು ಹೊಸ ಮಾದರಿಯ ಪುಸ್ತಕವಾಗಿದ್ದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಮುಖ್ಯತಃ ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದದ್ದು ಇರುತ್ತದೆ.

ಡಾ|| ಕೆ. ವ್ಹಿ. ಜೋರಕರೆ

೨-೧೧-೫೭ ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ವಿಜಾಪೂರ

* * * *

ಡಾ|| ಮುಳ್ಳೂರ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸ್ವತಃ ಅನುಭವದಿಂದ ಲೋಕೋಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಅದೆಷ್ಟೋ ದಿವ್ಯೌಷಧಗಳನ್ನು ಅವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಸುಪರಿಣಾಮುವನ್ನೂ ವಿಶದವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿರುವರು. ಈ ಚಿಕ್ಕ ಮಹತ್ವದ ಹೊತ್ತಿಗೆಯು ಪ್ರಕಟವಾದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮಾಂತರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನತೆಗೆ ಅದರಿಂದ ಅಪಾರವಾದ ಕಲ್ಯಾಣವಾಗುವದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇಲ್ಲ. ಡಾ|| ಮುಳ್ಳೂರ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಸಾಕು, ಅವರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದ ಸಿದ್ಧಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳ ಸತ್ಯತೆಯು ತಾನೇ ಕಂಡು ಬರುವದು. ಇವರಿಂದ ವಿಸ್ತೃತವಾದ ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯು ಘಟಿಸಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಎನ್. ಕೆ. ಸಂಗನಾಳಮಠ

೧೧-೧೧-೫೭ ಅಡ್ಮಿನೇಸ್ಟ್ರೇಟಿವ್ಹ ಆ. ಡಿ. ಎಸ್. ಬಿ. ವಿಜಾಪೂರ

* * * *

ನಾನು ಈ ಗೃಹಿಣಿ ಗೃಹವಿದ್ಯಾ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿದೆ. ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯಗಳ ಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಡಾ|| ಮುಳ್ಳೂರರವರು ಹೊಸದೊಂದು ಶೋಧವನ್ನೇ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಪುಸ್ತಕವು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ,

ಅಧ್ಯಯನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ಕೃತಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಲಾಭವನ್ನು ಸರ್ವರೂ ಪಡೆಯಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಬಿ. ಡಿ. ಬುರ್ಜಿ

೩೦—೯—೫೭ ಮಾಮಲೇದಾರ, ಬದಾಮಿ.

* * * *

ನಾನು ಈ ಗೃಹಿಣಿ ಗೃಹವಿದ್ಯಾ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿದೆ. ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯಗಳ ಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಡಾ|| ಮುಳ್ಳೂರವರು ಹೊಸದೊಂದು ಶೋಧವನ್ನೇ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಠಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವಂಥ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರವು 'ಸ್ತ್ರಿ' ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸವು ಸುಂದರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಲಾಭವನ್ನು ಸರ್ವರು ಪಡೆಯಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಬಾಗಲಕೋಟೆ ಪಿ. ಎಂ. ನಾಡಗೌಡ

೪—೧೦—೫೭ ಚೇರಮನ್ ಡಿ. ಸ್ಕೂ. ಬೋ. ವಿಜಾಪೂರ.

* * * *

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಿಂದ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಅಂಥ ಜ್ಞಾನ ನಮ್ಮ ಜನರಿಗಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳಿಲ್ಲದಿರುವದೂ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಆ ದಿಶಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟು ಶ್ರೀ ಮುಳ್ಳೂರ ಡಾಕ್ಟರರು ಅಳಲೀ ಭಕ್ತಿಯಂತೆ ಅಲ್ಪ ಸೇವೆಯನ್ನು ಜನತೆಯ ಮುಂದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ರಚಿಸಿದ ಗೃಹಿಣಿ ಗೃಹವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕಾಗಿದ್ದ ರೋಗರುಜಿನುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲೂ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಧನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟೆಂದೂ ಶ್ರೀ ಮುಳ್ಳೂರರಿಂದ ಇಂಥ ಉಪಯುಕ್ತ ಗ್ರಂಥಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೊರಡಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ವಿಜಾಪೂರ ಡಾ|| ಕೆ. ಜಿ. ಕುಲಕರ್ಣಿ,

೧೦—೧೧—೫೭ ಅ. ಸಿವ್ಹಿಲ್ ಸರ್ಜನ್ ವಿಜಾಪೂರ.

ಪ್ರಶಂಸೆ

ಡಾ|| ಆರ್. ಜಿ. ಮುಳ್ಳೂರ ಅವರ **"ಗೃಹಿಣಿ ಗೃಹವಿದ್ಯಾ"** ಎಂಬ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಲು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉದ್ಯಮವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದು ತಮಗಾದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ ಇದನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾನವನಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದ ಅನೇಕ ಸಂಪತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪತ್ತೊಂದು ಬಹಳ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಇದನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದುದು. ಮಾನವನು ಪ್ರಗತಿಹೊಂದಿದಂತೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವದರಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವನು; ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಗುಣಧರ್ಮಗಳಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಂಗವು ಪುಷ್ಟವಾಗುವಂತೆ ಮನಸ್ಸು ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ತರತರದ ಅಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವನು. ಆದುದರಿಂದ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವದು ಒಂದು ಕಲೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯವಾಗಿರುವದು. ಈ ಕಲೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸುವದೇ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಉದ್ದೇಶ.

ಸದ್ಯದ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಭೋಜನಗೃಹ ಹಾಗೂ ಉಪಹಾರ ಗೃಹಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿ ಜನತೆಯ ಮನವನ್ನು ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ತಿಂಡಿ ತಿನಸುಗಳಿಗೆ ಆಕರ್ಷಣಮಾಡಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಇವು ವಿಲಾಸದ ಗೃಹಗಳಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸಿವೆ. ಪ್ರವಾಸಿಕರಿಗೂ ಮನೆಮಾರುಗಳಿಲ್ಲದ ಜನರಿಗೂ ಇವುಗಳ ಲಾಭವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗುವದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ; ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ಮನೆತನಗಳಲ್ಲಿ ಗೃಹಿಣಿಯರು ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಪಕ್ವಾನ್ನಗಳಿಗೂ ತಿರಸ್ಕಾರ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿರಸವುಂಟಾಗಿದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು; ಆದರೆ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ಗೃಹಿಣಿಯರು ತಮ್ಮ ಕಲಾ ನೈಪುಣ್ಯದಿಂದ ತಯಾರಿ

ಸಿದ ಮೃಷ್ಟಾನ್ನಭೋಜನದಿಂದ ಜೀವನದ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲಿ ಬೆಂಡಾದ ಪುರುಷರ ವಿರಸವಾದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸರಸತೆಯನ್ನೂ, ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲರೆಂದು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

ಭಾರತೀಯರ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಚ್ಚ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಸವಿತಿನಸುಗಳಿಂದ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುವವರು ಅವರೇ. ಅದುದರಿಂದ ಅವರು ಅನ್ನಪೂರ್ಣೆಯರು. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೀಣೆಯರು. ಹಿಂದಿನ ನಮ್ಮ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಿಗರು ಭೋಜನಪ್ರಿಯರೆಂದೂ, ತರತರದ ಪಕ್ವಾನ್ನಗಳನ್ನು ಭುಂಜಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂದೂ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ “ಪ್ರಪಂಚ” “ಮಹಿಳಾಜ್ಯೋತಿ” ಮೊದಲಾದ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಅಡಿಗೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧವಾದ ಲೇಖನಗಳು ಬರುತ್ತಿರುವದು ಕನ್ನಡಿಗರ ಪಾಕಶಾಕಶಾಸ್ತ್ರ ಕಲಾಪ್ರಾವೀಣ್ಯಕ್ಕೆ ನಿದರ್ಶನವಾಗಿವೆ. ಆದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವದು ಅವಶ್ಯ. ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಡಾ॥ ಮುಳ್ಳೂರ ಅವರು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಗುಟ್ಟಾಗಿಟ್ಟ ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನೂ ಬಯಲಿಗೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಮೇಲೆ ಗ್ರಂಥವು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಿದ್ದು, ಸರಳ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆಗೂ ತಿಳಿಯುವಂತಹದಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬದವರು ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಕೊಂಡು ಇದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶುಚಿ-ರುಚಿಯಾದ ಪಕ್ವಾನ್ನಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಊಟಮಾಡಿ ಸುಖಶಾಂತಿಗಳಿಂದ ಬಾಳುವರೆಂದು ಬಲವಾದ ಹಾರೈಕೆಯಿದೆ.

ಬಾಗಲಕೋಟ
ತಾ॥ ೩೦-೧-೧೯೫೮

ಸ. ವೀ. ಹಂಜಿ
ಎಂ. ಎ., ಬಿ. ಟಿ., ಡಿ. ಬಿ. ಈ.

ಆತ್ಮ ನಿವೇದನೆ

ನಾನು ಎಸ್. ಎಂ. ಪಿ. ಡಾಕ್ಟರನಿದ್ದು ನನ್ನ ೧೫-೨೦ ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವವು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಉಪಯೋಗ ಬೀಳಲೆಂಬ ಹಾರ್ದಿಕೆಯು ನನ್ನ ಈ "ಗೃಹಣೀ ಗೃಹವಿದ್ಯೆ" ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೈಗೂಡಬಹುದೆಂದು ಆಶಿಸಿ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿಯ ವಿಷಯಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾಗಿದ್ದರೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಗಳೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿದ್ದದರಿಂದ ಅವರ ಮೇಲೆ ಹೊಣೆ ಹೊರಿಸಲು ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಈ ಹೆಸರು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅಂತು ಆಚರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿದರೆ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುವದು.

ನಾನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿರುವ ವಿಷಯಗಳು ನನ್ನ ಅನುಭವಪೂರ್ಣವಿದ್ದವುಗಳಾಗಿವೆಯಲ್ಲದೆ ಬಹು ಜನರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟೋ ರೀತಿಯಿಂದ ಸತ್ವಯುತ ಪಾಕ ಪ್ರಮುಖವಿದ್ದರೂ ಬಡವ ಬಲ್ಲಿದವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಒಗ್ಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಸತ್ವಗಳು ಕೆಡದಂತೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಗುಣಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಸಂಗ ವಿಶೇಷದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗವಾಗಬಹುದೆಂದು ಆಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅನನುಭವಿಕರಾದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟ ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನೀ ಅಲ್ಪ ಶೇವೆಯು ಜನಹಿತದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಮಿಸಲೆಂದು ಬೇಡುತ್ತೇನೆ. ಸಹೃದಯರಾದ ನನ್ನ ಬಂಧುಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಪುನರ್ಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಿಸಲಾಗುವದು.

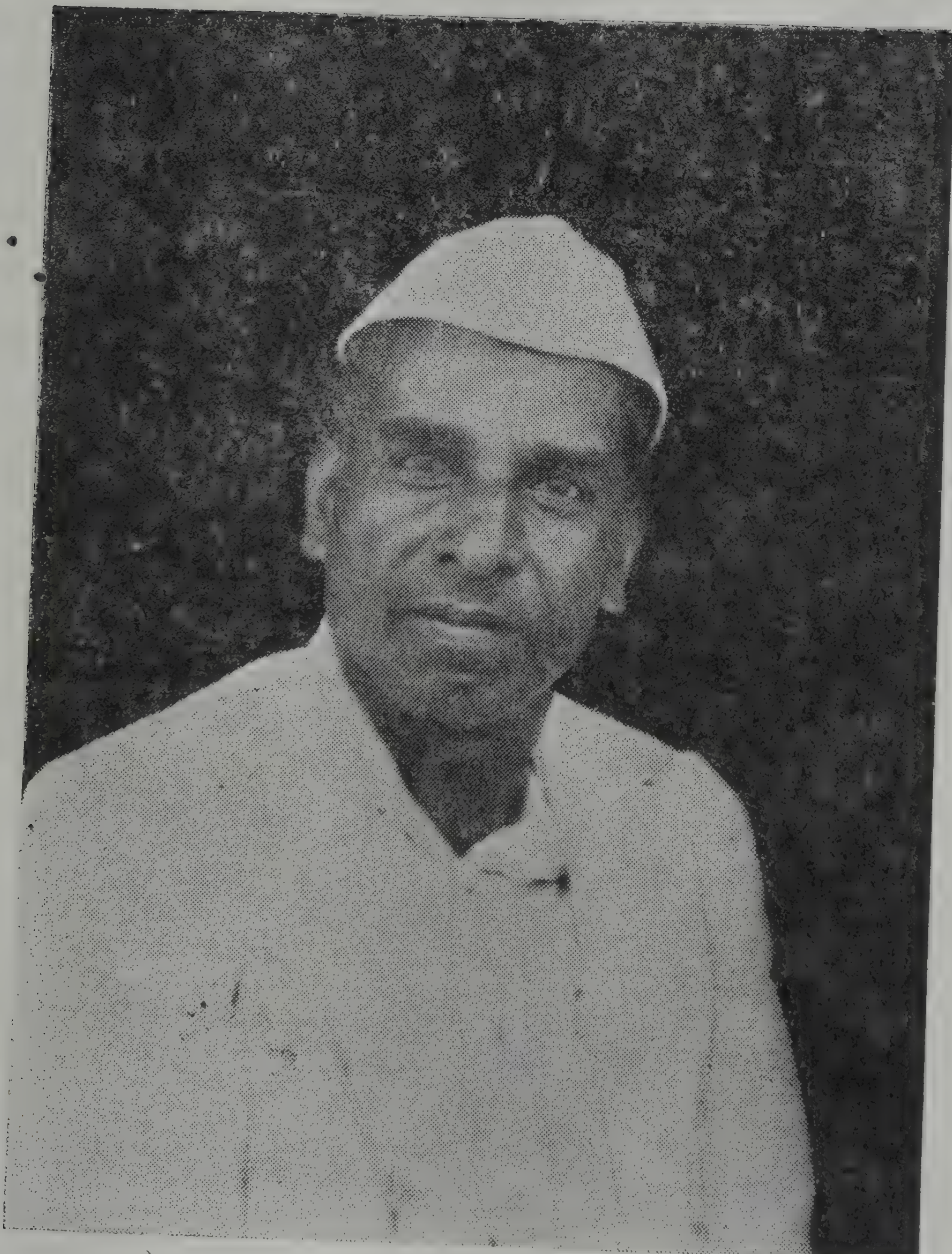
ನನ್ನೀ ಕೃತಿಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ ಅಂದವಾದ ಮುನ್ನುಡಿಯನ್ನು ಬರಕೊಟ್ಟ ಡಾ|| ಡಿ. ವ್ಹಿ. **ನಾಡಕರ್ಣಿ**ಯವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಶ್ರೀ ಶಿವಶಕ್ತಿ ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ ಪ್ರೆಸ್ಸಿನ ಒಡೆಯರಿಗೂ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಮಹನೀಯರೆಲ್ಲರ ಆಶೆ ಅಂಕುರಿಸಿ ಪುಸ್ತಕವು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಲೆಂದು ಹಾರೈಸುವ.

ತಮ್ಮ
ಡಾ. ಆರ್. ಜಿ. ಮುಳ್ಳೂರ, ಎಸ್. ಎಂ. ಪಿ.
ಸುಳ್ಳ.

— ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ —

ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು



ಡಾ. ಆರ್. ಜಿ. ಮುಳ್ಳೂರ, ಎಸ್. ಎಂ. ಪಿ.
ಸುಳ್ಳ. (ತಾಲೂಕ: ಬದಾಮಿ)

ಗೃಹಣಿ ಗೃಹವಿದ್ಯಾ

ಆಹಾರಸದಾರ್ಥಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಯು ಬದುಕಲಿಕ್ಕೆ ಆಹಾರವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಅದು ಮೂಲರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದುದನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಪಕೃತಿಗೆ ಜಗ್ಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವದಕ್ಕೆ ಪಾಕವೆಂಬ ಹೆಸರು. ಈ ಪಾಕವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಪಾಕ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅರಿಯುವದು ಅವಶ್ಯವು.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಲ್ಲವರು ಕೆಳಗಿನ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

೧. ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು (ಜೋಳ ಅಕ್ಕಿ ಮುಂ.)

೨. ನಾಯಟ್ರೊಜನ್ನಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು (ಬೇಳೆಕಾಳು ಮಾಂಸ ತತ್ತಿ ಮುಂ.)

೩. ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು (ಎಣ್ಣಿ ಬೆಣ್ಣಿ ಗಿಣ್ಣ ಮುಂ.)

೪. ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳು (ಉಪ್ಪು ತರಕಾರಿ)

ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿಯ ಜೀವನ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ ಅವುಗಳ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವಂತೆಯೂ ಕೊರತೆಯುಳ್ಳವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಆಹಾರದಿಂದ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೂ ಅರಿತರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮುಂದೆ ಹೇಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಇದ್ದ ಜೀವನ ಸತ್ವಗಳು ಕೆಡಲಾರವು. ಅಲ್ಲದೆ ಊಟದಲ್ಲಿ ರುಚಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಚನಕ್ಕೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುವದು. ಯೋಗ್ಯ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ನಿರೋಗಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಪಾಕ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಮಸಾಲೆಯು ಖಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಕ್ರಮ (೧)

೧. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	೪ ಸೇರು	(ಸೇರು=೨೦ ತೊಲೆ)
೨. ಉಪ್ಪು	೨	,,
೩. ಹವಿಜ	೧	,,
೪. ಅರಿಷಿಣ	‖	,,
೫. ಉರಳೀ ಗಡ್ಡಿ	೧	,,
೬ ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿ	‖	,,
೭. ಖೊಬ್ಬರಿ	೧	,,
೮. ಪುಠಾಣಿ	೫ ತೊಲಿ	
೯. ಜೀರಿಗೆ	೫	,,
೧೦. ಶಾಜೀರಿಗಿ	೫	,,
೧೧. ಅಲ್ಲ	೫	,,
೧೨. ಮೆಂಥೆ	೩	,,
೧೩. ಸಾಸಿವಿ	೩	,,
೧೪. ಮೋಟ ದಾಲಚಿನ್ನಿ	೩	,,
೧೫. ಕಲ್ಮಿ ದಾಲಚಿನ್ನಿ	೩	,,
೧೬. ಕಲ್ಹೂವು	೩	,,
೧೭. ಪತ್ರಾಜ	೩	,,
೧೮. ಕಸಕಸಿ	೩	,,
೧೯. ಉರುಟ ಮಸಾಲಿ ಮೊಗ್ಗಿ	೩	,,
೨೦. ನಾಗಕೇಸರ	೩	,,
೨೧. ಕಡಗೋಳ ಮೊಗ್ಗಿ	೩	,,
೨೨. ಮದ್ರಾಸ ಕಂಚಿ	೩	,,
೨೩. ಚಿಕಣಿ ಅಡಿಕೆ	೩	,,
೨೪. ಲವಂಗ	೩	,,

೨೫. ಮೆಣಸು	೩	,,
೨೬. ಬಿಳೇ ಎಳ್ಳು	೩	,,
೨೭. ಹಸೇ ಖೋತಂಬರಿ	೩	,,
೨೮. ಉತ್ತಮ ಇಂಗು	೧	,,
೨೯. ಜಾಜೀಕಾಯಿ	೧	,,
೩೦. ಪತ್ರಿ	೧	,,
೩೧. ಯಾಲಕ್ಕಿ	೧	,,
೩೨. ಕೇಸರಿ	೦|೦	,,
೩೩. ಕಸ್ತೂರಿ	೧	ಗುಂಜಿ
೩೪. ಲಿಂಬಿ ಹೂವು	೦||೦	ತೊಲಿ
೩೫. ಕುಸುಬಿ ಹೂವು	೧	,,
೩೬. ಮಾವಿನ ಹೂವು	೧	,,
೩೭. ಕಸ್ತೂರಿ ಮುರಗಾ(ಮುರವಾ)	೧	,,
೩೮. ಸರ್ವಸಾಂಬಾರ	ಎಲೆ ೧	
೩೯. ಕರೆ ವೀಳ್ಯದೆಲೆಗಳು	೫	
೪೦. ಮಾವಿನ ಚಿಗುರೆಲೆಗಳು	೪	
೪೧. ಲಿಂಬಿ ಚಿಗುರೆಲೆಗಳು	೪	
೪೨. ಕಂಚಿ ಚಿಗುರೆಲೆ	೪	
೪೩. ಮುರಗಿನ ಕಡ್ಡಿಗಳು	೪	
೪೪. ಕರಿಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿಗಳು	೧೦	
೪೫. ವನಸಂಪಿಗೆ ಎಲೆಗಳು	೫	

ಮಸಾಲಿಯ ಖಾರ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಮೊದಲು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೋಸಿ (ತುಂಬು ತೆಗೆದು) ತುಪ್ಪ ಇಲ್ಲವೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಉಪ್ಪು ಹಸನ ಮಾಡಿ ತುಸು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಹವೀಜ, ಜೀರಿಗಿ, ಅರಿಷಿಣ ಇವುಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ತೊಡೆದು ಹುರಿಯಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಪುಠಾಣಿಯನ್ನು ಹಸನ

ಮಾಡಿ ಬೀಸಬೇಕು. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟಬೇಕು. ಅರಿಷಣ, ಹವೀಜ, ಜೀರಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಬೀಸಿ ಪುಠಾಣಿ ಹಿಟ್ಟು ಸಹಿತವಾಗಿ ಖಾರದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಟ್ಟಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಈ ಖಾರವನ್ನು ಹಿತ್ತಾಳಿ ಡಬರಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ ತುಂಬಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಇನ್ನುಳಿದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಒಂದೊಂದನ್ನೇ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಹುರಿದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕುಟ್ಟಿ ಖಾರದ ನಡುವೆ ಇಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಖಾರವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಶಾಜೀರಿಗಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚದೆ ಹಾಗೇ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಹಸೇವು ಕೂಡಿಸಿ ಖಾರದೊಳಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಎಳ್ಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಾಗೆ ಹುರಿದು ಕುಟ್ಟಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಹೆರಿಚಿ ಹುರಿದು ಕುಟ್ಟಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಹೂವು ಎಲೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ತೊಡೆದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಮೇಲೆ ತುಸು ಕಾರವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಣಕಿಯಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಡಬರಿಯೊಳಗಿನ ಕಾರದೊಳಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಹಾರಿಯಿಂದ ಕುಟ್ಟಬಾರದು. ಉರಳೇಗಡ್ಡಿಯನ್ನು ಹೆರಚಿ ಅರ್ಧ ಪುಡಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಹಂಚಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಇಂಗಿನಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಅರ್ಧ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಡಚಗಿಯಿಂದ ನಾಲ್ಕಾರು ತೂತುಗಳನ್ನು ಊರಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಸಾಧಾರಣ ಉರಿ ಹಚ್ಚಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅದು ತುಸು ಕೆಂಪಗಾಗಿ ಬೇಯುತ್ತ ಬಂದ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೆ ತುಸು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಳ್ಳೇ ಪಕ್ವ (ಕಂಪು)ಆಗಿ ಕೆಂಪಗಾಗುವ ತನಕ ಕಡಚಿಗಿಯಿಂದ ತಿರುವುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಇಷ್ಟರೊಳಗೆ ಡಬರಿಯೊಳಗಿನ ಕಾರದಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಅರ್ಧ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಒರಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸಮರಸವಾಗುವಂತೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಕುಟ್ಟುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ತವಿಯೊಳಗಿನ ಕೆಂಪಾಗಿ ಬೆಂದ ಉರಳ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಾರದೊಳಗೆ ನಡುವೆ ಹಾಕಿ ಹಾರಿಯಿಂದ ತೀವ್ರವಾಗಿ ವಾಸನೆ ಹೋಗಗೊಡದೆ ಕುಟ್ಟಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಸಮರಸ ಮಾಡಿ ಬಳಿಕ ೧ ಗುಂಜಿ ಕಸ್ತೂರಿ (೦।೦)ಮತ್ತು ಕಾಲು ತೊಲಿ ಕೇಸರಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಾಗಿ ಅರೆದು ಕರಗಿದ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಅಂಗೈಗೆ ಸವರಿಕೊಂಡು ಆ ಕಾರವನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ತಿಕ್ಕಿ ಕಲಿಸಿ ಸತುವಿನ ಡಬ್ಬಿಯೊಳಗಾಗಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಮಗಿಯೊಳಗಾಗಲಿ ಒತ್ತೊತ್ತಿ ತುಂಬಿ ವಾಸನೆ ಹೋಗದಂತೆ ಚನ್ನಾಗಿ ಬಾಯಿಕಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಾರವನ್ನು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಡಿಗೆಗೆ ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು.

ಈ ಕಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗಲೂ ಅದರಿಂದ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡು ವಾಗಲೂ ಕೆಟ್ಟ ಕಣ್ಣಿನವರ (ಆಶೆಯ ನೋಟದವರ) ದೃಷ್ಟಿ ಬೀಳಗೊಡ ಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೂ ತುಸು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಾರ ಕೆಡುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಇದಕ್ಕೆ ದೃಷ್ಟಿಯೊಂದೇ ಕಂಟಕ.

ಈ ಕಾರದ ಮಹತಿ— ಹೀಗೆ ಪಾಕ ಶಾಸ್ತ್ರದನ್ವಯ ತಯಾರಿಸ ಲ್ಪಟ್ಟ ಈ ಕಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ಯಾವ ತರದ ರೋಗ ರುಜಿನ ಗಳು ಬರುವದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ "ರೋಗ ಪ್ರತಿಕಾರಕ ಶಕ್ತಿ" ಹೆಚ್ಚು ವದು. ತಿಂದ ಆಹಾರವು ತೀವ್ರ ಪಚನವಾಗಿ ಅಪಚನವೆಂಬುದು ಆಗುವದೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಈ ಕಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ರಾಗಿ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಿ ಬಾಳುವರೆಂದು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಯು ಸುವೆ. ಇದು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದ ಮಾತು. ಇದರ ಲಾಭವು ನನ್ನ ಪ್ರಿಯಬಂಧುಗಳೆಲ್ಲರೂ ಪಡೆಯುವಿರೆಂದು ಆಶಿಸುವೆ. ನಾನು ಇದರ ಲಾಭ ತಕ್ಕೊಂಡುದದರಿಂದಲೇ ೫೫ ವರ್ಷದ ನಾನು ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೂ ತುತ್ತಾಗದೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರುವೆನೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿ ಯಾಗಲಾರದು. ಕಾರಣ ಯಾವತ್ತೂ ಜನರು ಇದರ ಲಾಭ ಪಡೆದು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬಾಳುವದೇ ನನ್ನ ಹೆಗ್ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಮೇಲೆ ಬರೆದ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾನುಗಳು ಸಿಗುವದು ಕಠಿಣವಾದರೂ ಸಿಕ್ಕಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸಾ ಮಾನುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮೇಲಿನ ಕ್ರಮದಂತೆ ತಯಾರ ಮಾಡಿಟ್ಟು ಕೊಂಡರೂ ಒಳಿತಾದುದು. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಾರವನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗ ಳೊಳಗಾಗಿಯೇ ತೀರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮುಗ್ಗು ಆಗಿ ಕೆಡುವ ಸಂಭ

ವವುಂಟು. ಮೇಲಿನ ಸಾಮಾನುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಯಾರಿಸಲೂ ಬರುವದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾನುಗಳಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಚ್ಚಿ, ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಹಾಗೇ ಹುರಿಯುವದರಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರುಚಿಯಾಗುವದೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರಲು ಸಾಕು.

ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಕಾರದ ಮಸಾಲೆಯ ಖಾರ

— ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾನುಗಳು —

೧	ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ	೪೦	ತೊಲಿ
೨	ಉತ್ತಮ ಉಪ್ಪು	೮	,,
೩	ಹವೀಜ	೬೦	,,
೪	ಬಿಳೇ ಎಳ್ಳು	೨೦	,,
೫	ಲವಂಗ	೪	,,
೬	ಉತ್ತಮ ಶಾಜೀರಿಗಿ	೨	,,
೭	ದಾಲಚಿನ್ನಿ	೨	,,
೮	ಯಾಲಕ್ಕಿ	೨	,,
೯	ಮೆಣಸು	೨	,,
೧೦	ಜೀರಿಗಿ	೨	,,
೧೧	ಇಂಗು	೦॥೦	,,
೧೨	ತಮಾಲ ಪತ್ರಿ	೨	,,
೧೩	ಕಲ್ಲಹೂವು	೨	,,
೧೪	ಖೊಬ್ಬರಿ	೨೦	,,
೧೫	ಅರಿಷಿಣ ಪುಡಿ	೨	,,

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:— ಶಾಜೀರಿಗಿಯೊಂದನ್ನುಳಿದು ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಾಜೀರಿಗಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹುರಿಯದೇ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಆ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒರಳಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಏಕರೂಪವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ತಯಾರಾದ ಖಾರವನ್ನೇ

ಅಡಿಗೆಗೂ ಮತ್ತು ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೂರು ವಾರ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳೊಳಗಾಗಿಯೇ ತೀರಿಸಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿ ಯಲ್ಲಿ ತೀರುವಷ್ಟೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ವಿಹಿತ. ಮೇಲಿನ ಅವಧಿ ಮೀರಿದರೆ ಮುಗ್ಗು ಆಗಿ ಖಾರ ಕೆಡುವದು.

ಬಾಳಿಕಾಯಿ ಪಲ್ಲೆ

ಬಾಳಿಕಾಯಿಯ ತೋಟಿಯನ್ನು ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕೆತ್ತಿ ತುಂಬು ತುದಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳಾಗುವಂತೆ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು. ಆ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಬಸಿದುಕೊಂಡು ಆ ಹೋಳು ಗಳಿಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಯಾವದಾದರೊಂದು ಮಸಾಲಿ ಖಾರ ಉಪ್ಪು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಾಕಿ ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿಯ ಚೂರು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣಿ ಕೊಟ್ಟು ಉಸ್ಮುಗವಿದ ಬಳಿಕ ಇಳಿಸಬೇಕು.

ಡೊಣ್ಣೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

ಡೊಣ್ಣೆ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಹೋಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸದರೀ ಮಸಾಲೆಯ ಖಾರ, ಉಪ್ಪು ತಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕೊಂಡು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದಾಗಲಿ ತುಪ್ಪದಿಂದಾಗಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ತೊಳೆ ನೀರಿನಿಂದ ಬೆಂದ ಬಳಿಕ ಇಳಿಸಬೇಕು.

ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಪಲ್ಲೆ

ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ಮೇಲಿನ ಏಣನ್ನು ಸವಟನಿಂದ ಕೆರೆದು ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿ ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಲಿಂಬಿ ಹುಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಬಸಿದುಕೊಂಡು ತೊಳೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಮಸಾಲಿಯ ಖಾರ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸಿ ಹಣ್ಣು, ಬೆಲ್ಲ, ಕಡ್ಡಿಬೇಳೆ, ಉಳ್ಳೇಗಡ್ಡಿಯ ಚೂರು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ತುಪ್ಪದ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯ ಒಗ್ಗರಣಿ ಕೊಡಲು ಬಹು ರುಚಿ ಕಟ್ಟಾಗುವದು.

ಬದನೆಕಾಯಿ ಪಲ್ಲೆ

ಬದನೆಕಾಯಿ ಮುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಚಾಕುವಿನಿಂದ ತೆಗೆದು ತುಂಬು ತಗೆಯದೆ ಸೀಳಿ ಅದರೊಳಗಿನ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸದರೀ ಮಸಾಲೆಯ ಖಾರದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಕಲಿಸಿ ಆ ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡೆಯ ಚೂರುಸಹಿತ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ತುಸು ಹುಣಸೀ ಹುಳಿ ಹಾಕಿ ಗಲಿಸಿ ಸಣ್ಣಾಗಿ ಉರಿ ಹಚ್ಚಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಬಿಳೀ ಹೊಗೆ ಕಂಪು ವಾಸನೆ ನೋಡಿ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಯಾದರೂ ಇದರಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕ್ಯಾಬೀಜದ ಪಲ್ಲೆ

ಕ್ಯಾಬೀಜದ ಮೊಗ್ಗೆ, ಹೂ, ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಮಸಾಲಿಯ ಖಾರ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡೆಯ ಚೂರುಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಖಾರ ಉಪ್ಪು ಬೆರಿತ ಕ್ಯಾಬೀಜದ ಚೂರುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಗಲ್ಲಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ತುಸು ತೊಳೆನೀರಿನಿಂದ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಬಿಳಿ ಉಗಿ ಕಂಪು ವಾಸನೆ ಬಂದ ಬಳಿಕ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ಕ್ರಮದಂತೆ ಬೀಟರೋಟಗಡ್ಡೆ, ಚಪ್ಪರಬದನೆಯ ಕಾಯಿ ಇವುಗಳ ಪಲ್ಲೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಲುಗಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು ಇವುಗಳ ಪಲ್ಲೆ

ಆಲುಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನಾಗಲಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕುದಿಸಿ ಅವುಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಪರೆಯನ್ನು ಸುಲಿದು ಹೆಚ್ಚಿ ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸದರೀ ಮಸಾಲೆ ಖಾರ, ಉಪ್ಪು ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡೆಯ ಚೂರುಗಳನ್ನು ತಕ್ಕಷ್ಟೆ ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಿ ತುಪ್ಪದ ಒಗ್ಗರಣೆಕೊಟ್ಟು ಉಮ್ಮಗವಿದ ಬಳಿಕ ಇಳಿಸಬೇಕು ಇದರಂತೆ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸವತೆಕಾಯಿ ಪಲ್ಲೆ ಮಾಡಬೇಕು. (ಇವುಗಳ ಮೇಲಿನ ಪರೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಭವದ ಮಾತಾಗಿದೆ.)

ಪುಂಡಿಪಲ್ಲೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

ಪುಂಡಿಪಲ್ಲೆಯನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಸೋಸಿ ಇದರ ಅರ್ಧ ಸಬ್ಬಸಗಿ ಪಲ್ಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇವೆರಡರ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಬಿಳಿಜೋಳದ ನುಚ್ಚು ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯ ನುಚ್ಚು ಕಡ್ಲಿ, ಅಲಸಂದಿ ಹೆಸರು ಈ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹಸೇವು ಸುಲಿದು ಹಾಕಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸುಲಿದ ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿ, ಹಸೆಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅರಿಷಿಣಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಇಂಗು ಅರಳು ಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕಲಿಸಿ ಚಿಮುಕು ಹೊಡೆದು ಪಲ್ಲೆಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಗಡಿಗೆಯನ್ನು ತಕ್ಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಾಸಿಗೆ ಪಲ್ಲೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ನುಚ್ಚು ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಫಲ್ಲೆ ಹೀಗೆ ಎರಡು ಮೂರು ತರಪು ಹಾಕಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಬೇಯುವ ಹಾಗೆ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅದು ಬೆಂದು ಕಂಪು ವಾಸನೆ ಬಿಳೇ ಉಗಿ ಬಂದ ಬಳಿಕ ಇಳಿಸಿ ಖಾರ ಉಪ್ಪು ತುಸು ಕುಸುಬಿ ಎಣ್ಣಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಬೇಕು.

ಶಾವಿ ಪಲ್ಲೆ ಸಂಡಿಗೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

ಕಡ್ಲೀಬೇಳೆಯ ಹಿಟ್ಟು, ಖಾರಪುಡಿ ಉಪ್ಪು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಾಕಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ರಬಟಿಮಾಡಿ ಶಾವಿಯ ಎಲೆಗೆ ಸವರಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಒಂದು ಎಲೆ ಹಾಕಿ ಸುರುಳಿ ಮಾಡಿ ಬಿಚ್ಚದಂತೆ ದಾರ ಸುತ್ತಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸುರಳಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಜೋಳದ ರವದಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ಆ ಸುರಳಿಗಳನ್ನು ಕಡಬು ಕುದಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಕುದಿಸಿ ಆ ಮೇಲೆ ಬೆಂಡಿಕಾಯಿ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿ ತುಪ್ಪದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಉಮ್ಮಗವಿದ ಬಳಿಕ ಇಳಿಸಬೇಕು

ಕಡ್ಲೀ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ವಡಿ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

ಹಸೆ ಕಡ್ಲಿಬೇಳೆಯ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಳ್ಳೀಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹೆರಚಿ ಹಾಕಿ ಸದರೀ ಖಾರಾ, ಉಪ್ಪು ತುಸು ಹುಣಸೆಯಹುಳಿ ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಿ ರಬಟಿಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿಬೇವು ಮೊದ

ಲಾದ ಒಗ್ಗರಣೆಯ ಜೀನಸುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆಯು ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದ ಬಳಿಕ ರಬಟೆಯನ್ನು ಸುರುವಿ ತಿರುವಿ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿ ಕುದಿಸಿ ಬೆಂದಬಳಿಕ ಇಳಿಸಿ ಮಣ್ಣಿನ ಕೊಣಮಿಗೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಹರಡಿ ಮೇಲೆ ಖೊಬ್ಬರಿ ಸೂಸಲವನ್ನು ಸಣ್ಣಾಗಿ ಉದುರಿಸಿ ಹುರಿದ ಕಸಕಸಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಾಕಿ ಆರಿದ ಬಳಿಕ ಚೌಕು ಚೌಕಾಗಿ ಕೊರೆದು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಈ ಚೂರುಗಳೇ ಕಡ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ವಡೆಗಳು. ಕೊರೆಯದೆ ಹಾಗೆ ಮುದ್ದಿಯೇ ಇದ್ದರೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪಲ್ಲೆ ಅನ್ನುವರು. ಇದೇ ಮಂದವಾಗಿದ್ದರೆ "ಝುಣಕ" ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಸರು ಸಂಡಿಗೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

ಹಸೇ ಹೆಸರಿನ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಖಾರ, ಉಪ್ಪು, ಉರುಳೀಗಡ್ಡಿ ಹೆರಚಿದ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಾದಿ ಹಲಚಿ ಮಾ,ಡಿ ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ತಂಡಾಸದಿಂದ ತಿರು ತಿರುವಿ ಬೇಸಿ ಬೆಂದ ಬಳಿಕ ತಾಟಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ಬಿಸಿ ಅನ್ನದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಇವು ಮೆತ್ತಗೆ ಬಹು ರುಚಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಪುಗ್ಗೆ (ಭಜಿ) ಮಾಡುವ ರೀತಿ

ಆಳತೆಯ ಒಂದು ಸೇರು ಹಸೇ ಕಡ್ಲೀಬೇಳೆಯ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ೧ ಸೇರು ಉಳ್ಳೀಗಡ್ಡಿಯನ್ನು ಹೆರಚಿ ರುಬ್ಬಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಹಸೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಉರುಟಾಗಿ ಅರೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ಮತ್ತು ಹಸೇ ಖೋ ತಂಬರಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಾಗಿ ಚಿವುಟಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಜೀರಿಗಿ, ಇಂಗು, ಹವೀಜ, ಮಸಾಲಿ, ಶಾಜೀರಿಗಿ, ಅರಿಷಿಣ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಾಕಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರು ತಿನ್ನುವ ಸೋಡಾ ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಿ ರಬಟೆ ಮಾಡಿಟ್ಟು ಕಾಯ್ದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ (ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟ) ಕೈಯಿಂದ ತುಸು ತುಸು ಬಿಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅವು ಬೆಂದು ಉಬ್ಬಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಪುಗ್ಗೆ ಗಳಾಗುವವು.

ಉದ್ದಿನ ಒಡೆ (ಬುರುಬುರಿ) ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

ಹಸೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯುನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರೊಳಗೆ ನೆನೆಹಾಕಿ ಮಾರುದಿವಸ ಮುಂಜಾನೆ ಆದರಲ್ಲಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಬಳಿಕ ಟೆಂಗಿನ ಪರಟೆಗೆಗೆ ಅರಿವೆಯುನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡ ಬಿಲ್ಲಿಯಷ್ಟು ರಬಟೆಯುನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೈಯಿಂದ ಬಡಿದು ನೀರು ತೆಗೆದು ಆ ಹಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅವು ಉಬ್ಬಿ ಬೆಂದು ದೊಡ್ಡವು ಆಗುತ್ತವೆ.

ಉಸುಳಿಯುನ್ನು ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

ನೆನೆಗಡ್ಲಿಯುನ್ನು ಅಂದರೆ ಮಳಕಿ ಮಾಡಿದವುಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಆಗಲೀ ಅಥವಾ ಹಸೇ ಕಡ್ಲಿಯುನ್ನು ಕುದಿಸಿಯಾಗಲಿ ಆದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಸದರೀ ಖಾರ, ಉಪ್ಪು, ಉರುಳೀಗಡ್ಡಿಯ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಒಗ್ಗರಣೆಯುನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಂತೆಯೇ ಅವರಿ, ಮಡಿಕಿ, ಅಲಸಂದಿ, ಹೆಸರು ಮೊದಲಾದ ಕಾಳುಗಳ ಉಸುಳಿಯುನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಚಪಾತಿಯುನ್ನು ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

ಅಕರೋಟ, ಕಿಸಮಿಸ್ ಇಲ್ಲವೇ ಬದಾಮು ಇವುಗಳನ್ನು ಕಣಕದ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಅರೆಯುಬೇಕು. ಬಳಿಕ ನಾದಿದ ಕಣಕವನ್ನು ತುಸು ಬೆಣ್ಣಿ ಹಚ್ಚಿ ಆ ಕಣಕದ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಟ್ಟಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಚಪಾತಿಯುನ್ನು ಮಾಡಿ ಹಸನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟರೆ ಬಹು ಮೆತ್ತಗಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುವವು. ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದು ಚಪಾತಿಯಾಗುವ ಕಣಕದ ಮುದ್ದಿಯಲ್ಲಿ ನಡುವೆ ನಾದಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನಿಟ್ಟು (ಒಂದು ಅಡಿಕೆಯಷ್ಟುಮಾತ್ರ) ಲಟ್ಟಿಸಿ ಚಪಾತಿ ಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸಿ ಇಟ್ಟರೆ ಮೆತ್ತಗಾಗುವವು.

ಶ್ರೀಖಂಡ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪು ಹಾಕಿದ ಕೆನೆಮೊಸರನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ಅರಿವೆಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿ ಏರುಗಟ್ಟಬೇಕು. ಆದರೊಳಗಿನ ನೀರೆಲ್ಲ ಬಸಿದುಹೋದ

ಬಳಿಕ ಅವನ್ನು ತಕ್ಕೊಂಡು ಕಲಾಯಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಅಥವಾ ಕಿಲುಬಿರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಜಾನಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಚಿನ್ನಿಸಕ್ಕರೆ ಯನ್ನು ಕೇಸರಿ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪದರ ಚಪಾತಿಯ ಸಂಗಡ ಭೋಜನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಡರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಲು ಆರೋಗ್ಯವು.

ಖೀರು (ಹಾಲುಹುಗ್ಗಿ) ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ.

೪ ಸೇರು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಮೂರುಸಾರೆ ಚನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಉಪ್ಪು ಹಾಕದೆ ಅನ್ನಮಾಡಿ ಅದರ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಸಿದುಕೊಂಡು ಸದರೀ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕೂಡಿಸಿ ಗೋಟಾಡಿಸುತ್ತ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಹಾಲು ಕುದಿಕುದಿದು ಒಂದು ಸೇರು ಉಳಿದ ಬಳಿಕ ಇಳಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ದೀಪದ್ರಾಕ್ಷಿ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಬದಾಮಿ ಚೂರು ಹಾಕಬೇಕು. ಹಾಲು ಆರಿ ತುಸು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇದ್ದಾಗ್ಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ವಾದ ೧೦ ತೊಲಿ ಚಿನ್ನಿಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ತಿರುವಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಪುರಿ ಇಲ್ಲವೆ ಚಪಾತಿಯ ಕೂಡ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವರು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಚನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದ ಅಕ್ಕಿ ಯನ್ನಾಗಲಿ ಶಾವಿಗೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಶಾವಿಗೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪ ದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪುಡಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಪಿಟಿ ತೆಗೆದ ಉತ್ತಮವಾದ ಸಜ್ಜಕವನ್ನು ತುಪ್ಪಹಚ್ಚಿ ಹುರಿದು ಅಥವಾ ಗೋದಿ ನೆನೆಇಟ್ಟು ರುಬ್ಬಿ ಅದರ ಹಾಲು ತೆಗೆದು ಆಣೆಕಲ್ಲು ಮಾಡಿದವುಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಗೋಟಾಡಿಸಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಬೇರೆ ಹಾಲು ಕುದಿಸಿ ಆಟ್ಟಿಸಿ ಸೋಸಿದ ಮೊಸ ರಿನಂತೆ ಉಳಿದ ರಬಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸವಿಮ ಸಾಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ತಿರುವಿದರೆ ಇದಾದರೂ ಖೀರು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಹೂರಣದ ಹೋಳಿಗೆ ಮಾಡುವ ರೀತಿ

ಕಡ್ಲೀಬೇಳೆಯನ್ನು ಕುದಿಸುವಾಗ್ಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ತುಸು ಅರಿಶಿಣಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಕಟ್ಟು ಬಸಿದುಕೊಂಡು ಮೊದಲು ಕುದಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದ

ಒಣ ಬೇಳೆಯಷ್ಟೇ ತೂಕ ಸಕ್ಕರಿ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಇಳಿಸಬೇಕು. ಆನಂತರ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ (ಅರೆದು) ಹೂರಣವನ್ನು ಮಾಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಹಸನಾದ ತೊಯ್ಸಿ ಬೀಸಿದ ಗೋದಿಯ ಪಿಟೀದ ಹಿಟ್ಟು(೧ ಸೇರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಸೇರಿನಂತೆ) ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಾದಿ ಕಣಕದ ಕಲ್ಲಮೇಲೆ ಕುಟ್ಟಿಹದಮಾಡಿ ಹೂರಣವನ್ನು ಕಣಕದ ಉಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಕಸಕಸಿ ಹಚ್ಚಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಹಂಚಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ ಹೋಳಿಗೆಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕರಿಗಡಬು ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

೧ ಸೇರು ಬೇಳೆಯ ಹೂರಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸೇರು ಹಸನಾದ ಕಣಕವನ್ನು ತಕ್ಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಹಸನಾದ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ನಾದಿ ಹದ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕಸಕಸಿ ಹಚ್ಚಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹೂರಣ ತುಂಬಿ ಮುರಗಣ ಕೊರೆದು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಾಗಲಿ (ಹಿಂದಿನ ಸವಿಮುಸಾಲೆಯ ಜೀನಸುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ) ಕಲಿಸಿ ಆ ಹೂರಣವನ್ನಿಟ್ಟು ಕರಿದು ಮಾಡಿದ ಕರಿಗಡಬಿಗೆ ಮುಸಾಲಿ ಕರಿಗಡಬು ಅನ್ನುವರು.

ಮಾದಲಿ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

ಹಸನಾದ ಗೋದಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಎಂಟರಲ್ಲೊಂದುಭಾಗ ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕರಲ್ಲೊಂದುಭಾಗ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಬೀಸಿ ನಾದಿ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು (ಚಪಾತಿ)ಮಾಡಿ ಒರಳಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಬೇಕು. ಅಥವಾ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಬೀಸಬೇಕು ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಖೊಬ್ಬರಿ ಸೂಸಲು, ಹುರಿದ ಕಸಕಸಿ, ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ತೂಕದಷ್ಟು ಸಕ್ರಿ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ತುಪ್ಪದ ಸಂಗಡ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

ದಳೀದ (ಉಂಡಿ) ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

ಪಿಟೀದ ಹಿಟ್ಟು ತೆಗೆದ ಸಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ರವಾ ತುಪ್ಪ ಹಚ್ಚಿ ಕಂಪು ವಾಸನೆ ಬರುವಹಾಗೆ ಹುರಿದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸವಿ ಮುಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ

ಇದರ ದೀಡುಪಟ್ಟು ಚಿನ್ನೀಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪಾಕ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜಿಗವನ್ನು ಹಾಕಿ ತಿರುವಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಾಲು ಚಿಮುಕು ಹೊಡೆದು ಉಮ್ಮಗವಿದ ಬಳಿಕ ಇಳಿಸಿ ಉಂಡಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರದಿಂದ ಉಂಡಿ ಕಟ್ಟಲು ಬರುವದು.

ಬೇಸನ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

ಹಸೇ ಕಡ್ಲಿಬೇಳೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ತುಪ್ಪ ಹಚ್ಚಿ ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ತುಸು ಹಾಲಿನಿಂದ ಚಿಮುಕು ಹೊಡೆದು ಉಮ್ಮಗವಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸವಿಮಸಾಲೆಯ ಜೀನಸುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಇದರ ದೀಡುಪಟ್ಟು ಅಥವಾ ಇಮ್ಮಡಿ ಚಿನ್ನೀ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಿ ಉಂಡಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಪಳದೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

ಕಡ್ಲೀಬೇಳೆಯನ್ನು ನೆನೆ ಇಟ್ಟು, ರುಬ್ಬಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಸದರೀ ಮಸಾಲಿ ಖಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಕಿ ಕೂಡಿಸಿ ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಸಣ್ಣಾಗಿ ಉರಿ ಹಚ್ಚಿ ಮರಳಿಸಿ ಕರಿಬೇವು, ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೀರಗಿ, ಮೆಂಥೆ ಸಾಸವಿ ಇವುಗಳಿಂದ ತುಪ್ಪದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಹುರಿದ ಕಡ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನಾಗಲಿ ಅಲಸಂದಿ ಬೇಳೆ ನೆನೆಸಿ ರುಬ್ಬಿದ ರಬಟೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ಹುರಿದ ಅಲಸಂದಿ ಬೇಳೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನಾಗಲೀ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಮಳ್ಳಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡುವದರಿಂದ ಬಹಳೇ ರುಚಿಯಾಗುವದು.

ಅವಸರ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸಾರಿನ ಕ್ರಮ

ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದ ಹುಣಸೀ ಹಣ್ಣನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಹಲ್ಲಿಯಂತೆ ಮಾಡಿ ತಂಡಾಸದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ತಿರುತಿರುವಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಸದರೀ ಖಾರಪುಡಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟಿ ಮುದ್ದಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ನಮಗೆ ಸಾರು ಬೇಕಾ

ದಾಗ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಿದರೆ ತುರ್ತ ಸಾರ ಆಗುವದು ಇದು ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಬಹು ಸುಲಭೋಪಾಯವು.

ತಂಬೂಳಿ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

ಹುಣಸೀ ಹುಳಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕಲಿಸಿ ಉರಳೀಗಡ್ಡಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ ಪುಠಾಣಿ ಹಿಟ್ಟು, ಎಳ್ಳುಪುಡಿ, ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಮಸಾಲಿಖಾರ ಉಪ್ಪು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಹಿಟ್ಟಿನ ಸಾರು ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

ಹುರಳಿ ಮೊದಲಾದ ಹಿಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು, ಸದರೀ ಖಾರವನ್ನು ತಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಕುದಿದ ಹುಣಸೀ ಹುಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಮರಳಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ದೇಸಾವರಿ (ಸಂಚಾರಿ) ಸಾರಿನ ಕ್ರಮ

ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಕಟ್ಟು ಬಸಿದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಹುಣಸೀಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು ಅದು ಕುದಿದು ಕುದಿದು ರಬಟೆಯಂತೆ ಆದಬಳಿಕ ಅದರಲ್ಲಿ ಸದರೀ ಖಾರ ವನ್ನು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಾಕಿ ತಿರುವಿ ಕುದಿಸಿ ಆ ರಬಟೆಯನ್ನು ಮಣ್ಣಿನ ಕೊಣ ಮಿಗೆಗೆ ತುಪ್ಪ ತೊಡೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಹರವಿ ಅದು ಆರಿ ಗಟ್ಟಿಯಾ ದಾಗ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಕೊರೆದು ಪಾಳಿ ಪಾಳಿಗಳನ್ನು ಎಬ್ಬಿ ಡಬ್ಬಿಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿಡಬೇಕು. ಇದರ ಮೇಲೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಬಹು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುವದು. ಇದನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬರುವದು. ಉಳಿದ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲು ಕಠಿಣವಾಗುವದು. ಚಮತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಪಾಳಿಗಳನ್ನು ಲಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಟಪಾಲಿಗೆ ಊರಿಂದೂರಿಗೆ ಸಾರನ್ನು ಕಳಿಸಲು ಬರುವದು. ಆದುದ ರಿಂದ ಇದು ಸಂಚಾರಿ ಸಾರು.

ಚಪ್ಪರಬದನೆಯ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ (ಟೋಮ್ಯಾಟೋ) ಸಾರು ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

ಟೋಮ್ಯಾಟೋ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಿವಿಚಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಿ ಆರಿವೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸೋಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಅರಿಷಿಣಪುಡಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಾಕಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಮೊದಲಿನ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಉಳಿದ ಬಳಿಕ ಅದರಲ್ಲಿ ಬೇಳೆಯ ಕಟ್ಟನ್ನು ಸದರೀ ಖಾರದ ಪುಡಿಯನ್ನು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣಿಕೊಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಸಾರು ಬಹು ರುಚಿಕಟ್ಟಾಗುವದು.

ಸಾರಿಗೂ ಆಮ್ರಕ್ಕೂ ಉಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಉತಾರ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

ಒಣಗಿದ ಬಾಳೆಯ ಸೊಬರವನ್ನು ಗೇಣುದ್ದ ಕೊರೆದು ಒಂದೆರಡು ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ಸಾರಿನಲ್ಲಿ ಇಳಿಬಿಡಬೇಕು. ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ಸಾರಿನ ರುಚಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಉಪ್ಪಿನ ರುಚಿಯು ಯೋಗ್ಯ ಅಳತೆಗೆ ಬಂದಕೂಡಲೇ ಸದರೀ ಬಾಳೆಯ ಸೊಬರನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಮುಗ್ಗು ನಾರುವ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸುವಾಸನೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಮುಗ್ಗು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅದರ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಹುಳಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಮೊಸರು ಇಲ್ಲವೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಸುಟ್ಟು ಹೋದಬಳಿಕ ಸಬ್ಬಸಿಗೆಯನ್ನು ಜೆಜ್ಜಿ ಅರಿವೆಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಇಟ್ಟು ತೆಗೆದು ಕುದಿಯುವ ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಆ ಸಬ್ಬಸಿಗೆಯನೀರನ್ನು ಹಿಂಡಬೇಕು ತುಪ್ಪವು ಸುವಾಸನೆ ಆಗುವದು. ಸದರೀ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇಡದೇ ೨-೩ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತೀರಿಸಬೇಕು.

ಸಕಲ ಚಟ್ನಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಪುಠಾಣಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸದರೀ ಖಾರ, ಉಪ್ಪು, ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟಿದರೆ ಪುಠಾಣಿ ಚಟ್ನಿಯಾಗುವದು. ಖೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅದರಲ್ಲಿ

ತಕ್ಕಷ್ಟು ಖಾರ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟಿದರೆ ಖೊಬ್ಬರಿ ಚಟ್ಣಿಯಾಗುವದು. ಇದರಂತೆಯೇ ಎಳ್ಳು ಚಟ್ನಿ, ಅಗಸಿ ಚಟ್ನಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು. ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯನ್ನು ನೆನೆ ಇಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿ ಮರಗನ್ನು ತುಪ್ಪ ಹಚ್ಚಿ ಹುರಿದು ಇಲ್ಲವೆ ಹಾಗೆ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸದರಿ ಖಾರ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಅರೆಯಲು ಅದು ಮರಗಿನ ಚಟ್ಣಿಯಾಗುವದು. ಯಾವ ಬೇಳೆಯನ್ನಾದರೂ ನೆನೆ ಇಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸದರೀ ಖಾರ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಅರೆಯಲು ಅದು ಬೇಳೆಯ ಚಟ್ಣಿಯಾಗುವದು. ಸುವರ್ಣದ ಗಡ್ಡಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪ ಹಚ್ಚಿ ಹುರಿದು ಅಥವಾ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟು ಸದರಿ ಖಾರ ಉಪ್ಪು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಾಕಿ ಅರೆದರೆ ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡಿಯ ಚಟ್ಣಿಯಾಗುವದು. ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯ ಹೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸದರೀ ಖಾರ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಇಂಗು, ಜೀರಿಗಿ, ಅರಿಷಿಣ, ಉಳ್ಳೇಗಡ್ಡಿಯಚೂರು, ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು ಇಲ್ಲವೆ ಅಗಸೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣಾಗಿ ಅರೆದರೆ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ಣಿಯಾಗುವದು ಇದರಂತೆ ಮೆಕ್ಕಿಕಾಯಿ ಚಟ್ಣಿಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಬರುವದು. ಇವೆಲ್ಲ ಚಟ್ಣಿಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಮತ್ತು ಭಜಿ, ವಡೆ, ಬಿರಂಜಿ ಚಕ್ಕಲಿಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಲಿಂಬಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಊಟ ಮಾಡಲು ಬಲು ರುಚಿಯಾಗುವವು. ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಪಚನವಾಗುವದು. "ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ" ಎಂಬಂತೆ ಲಿಂಬಿ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಊಟದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿ ಜೀರಿಗಿ, ಉಳ್ಳೇಗಡ್ಡಿ, ಕೋತಂಬರಿ ಇಲ್ಲವೆ ಹವೀಜಕಾಳು ತುಸು ಮಾತ್ರ ಅರಿಷಿಣ, ಬೆಲ್ಲ, ಹುಣಸಿ ಹಣ್ಣು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಾಕಿ ಕೂಡಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕುತ್ತ ಸಣ್ಣಾಗಿ ಅರೆದರೆ ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯ ಚಟ್ಣಿಯಾಗುವದು.

ಕೋಸಂಬ್ರಿ (ಬೇಳೆಯ ಪಚಡಿ) ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಕಡ್ಲಿ, ಹೆಸರು, ಮಡಿಕಿ, ಉದ್ದುಗಳ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ತೊಳೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆರಚಿದ ಉಳ್ಳಗಡ್ಡಿಯ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಕಿ ನಂತರ ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಿದರೆ ಕೋಸಂಬ್ರಿಯಾಗುವದು.

ಬದನೆಕಾಯಿ ಭರತ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಬದನೀಕಾಯಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಇಲ್ಲವೆ ಕುದಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಖಾರ ಉಪ್ಪು ಕುದಿಸಿದ ಗಜ್ಜರಿ, ಎಳ್ಳುಪುಡಿ, ಹಸೆ ಕಡ್ಲಿಯ ಸುಲಿಗಾಳು, ತೊಪ್ಪಲ ಉರಳೇಗಡ್ಡಿಯ ಚೂರು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಿವಚಿ ಕಲಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾರದ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿಜೆಜ್ಜಿದರೆ ಭರತವಾಗುವದು. ಇದರಂತೆ ಹೀರಿಕಾಯಿ ಬೆಂಡೀಕಾಯಿಗಳ ಭರತವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ತೊಪ್ಪಲ ಪಲ್ಲೆ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳ ಪಚ್ಚಡಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಮೆಂತೆ ಪಲ್ಲೆಯ ಎಳೆ ತೊಪ್ಪಲ, ಉರಳೇಗಡ್ಡಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಸವತೆಕಾಯಿ (ಎಳೆಯವು) ಕಡ್ಲೀಪಲ್ಲೆ, ಎಳೆಯ ಕುಸುಬಿಯ ಪಲ್ಲೆ, ಎಳೆಯ ಹಕ್ಕರಕಿ ಪಲ್ಲೆ (ಇವುಗಳೊಳಗೆ ಗಡ್ಡಿ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೆರಚಿ ಹಾಕಬೇಕು. ತೊಪ್ಪಲ ಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಚಿವುಟಿ ಹಾಕಬೇಕು) ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಖಾರ, ಉಪ್ಪು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಿವರೆ ಪಚ್ಚಡಿಯಾಗುವದು. ಏನೂ ಹಚ್ಚದೆ ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಲು ಬರುವದು. ಇವೆಲ್ಲ ಪಚ್ಚಡಿಗಳು ಎಳ್ಳು ಹಚ್ಚಿದ ಸಜ್ಜಿಯ ರೊಟ್ಟಿ, ಪುಂಡಿಪಲ್ಲೆ, ಎಣ್ಣೆ ಬದನೆಯಕಾಯಿ, ಹಸೆಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪಲ್ಲೆ, ಭರತ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮೊಸರು ಎಲ್ಲತರದ ಚಟ್ನಿಗಳು ಹುಳಿಜೋನ ಮೊದಲಾದವುಗಳೆಲ್ಲ ವನಭೋಜನದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿರುವವು.

ಲಿಂಬಿ ಹಣ್ಣಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಹಾಕುವ ಕ್ರಮ

ಉತ್ತಮವಾದ ದೊಡ್ಡ ಲಿಂಬಿಯ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳಿಗೆ ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರಿ ಅವುಗಳ ನಾಲ್ಕರಲ್ಲೊಂದು ಭಾಗ ಉಪ್ಪು, ಅರ್ಧಭಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹದಿನಾರಲ್ಲಿ ಒಂದುಭಾಗ ಅರಿಷಿಣ ಪುಡಿ ಇವರಷ್ಟೇ ಸುಲಿದ ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿ ಅಲ್ಲದ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳು ಇದರರ್ಧ ಭಾಗ ಜೀರಿಗಿಯ ಪುಡಿ ಇವರಷ್ಟೇ ಮೆಣಸಿನ ಇಡಿಗಾಳು ಮೆಂಥೇದ ಇಡಿ

ಗಾಳು, ಸಾಸಿವೆಯ ಪುಡಿ, ತಕ್ಕಷ್ಟು ಇಂಗಿನ ಪುಡಿ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿ ಚೀನಿ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಬೇಕು. ಇವಲ್ಲದೆ ಹಸೆಯಾಲಕ್ಕಿ ಕಾಳು, ಕಲ್ಲುಮಾಗಣಿಕಾಯಿ, ಮಾಂಗಣಿಬೇರು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಲಿಂಬಿ ಹಣ್ಣಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಹಾಕುವರು.

ಮಾವಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಹಾಕುವ ಕ್ರಮ

೧ ಮಣ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ೧ ಧಡೆ ಉಪ್ಪು ೩ ಸೇರು ಅರಿಷಿಣ ೩ ಸೇರು ಸಾಸಿವೆಯ ಪುಡಿ ೧ ತೊಲಿ ಉತ್ತಮ ಇಂಗು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಚೀನಿ ಮಣ್ಣಿನ ಭರಣಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಬೇಕು.

ಊಟದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯ

ದಿನಾಲು ಮುಂಜಾನೆ (ಪ್ರಾತಃರ್ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ) ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ವಡೆ, ಕಾಫೀ ಕೂಡಿದ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವದು ಉತ್ತಮ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋದಿ, ನೆವಣಕ್ಕಿ, ಸಾವಕ್ಕಿ, ಹಾರಕನಅಕ್ಕಿ, ಬಾರಕನ ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ಸಜ್ಜಿ, ರಾಗಿ, ಗೋವಿನ ಜೋಳ ಮೊದಲಾದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಬೀಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮುದ್ದಿಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿ ಚಪಾತಿ ಅನ್ನಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸಮಾವೇಶವಾಗುವಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕಡ್ಲಿ, ತೊಗರಿ, ಅವರಿ, ಅಲಸಂದಿ, ಹೆಸರು, ಮಡಿಕಿ, ಹುರುಳಿ ಮೊದಲಾದ ಬೇಳೆಯ ಕಾಳುಗಳ ಪಲ್ಲೆಯನ್ನೂ, ಬದನೀಕಾಯಿ, ಸವತಿ, ಗಜ್ಜರಿ, ಹಾಗಲ, ಹೀರಿ, ಬೆಂಡಿ ಗೆಣಸು ಆಲೂಗಡ್ಡಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಪಡುವಲಕಾಯಿ ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳ ಪಲ್ಲೆಯನ್ನೂ, ಮೆಂತೆ, ಮೂಲಂಗಿ, ಸಬ್ಬಸಗಿ, ಹಕ್ಕರಕಿ, ಮೊದಲಾದ ತಪ್ಪಲ ಪಲ್ಲೆಗಳ ಪಚ್ಚಡಿಯನ್ನೂ, ಇವೆಲ್ಲ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ, ತೊಪ್ಪಲಪಲ್ಲೆ ಕೂಡಿದ ಕಾರಬೇಳೆಯನ್ನೂ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಊಟಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಇರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಪಕ್ವಾನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇಳಿಹೊತ್ತಿಗೆ ಅಂದರೆ ೪ ಗಂಟೆಗೆ (ಸಾಯಂಕಾಲ) ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣು, ಪೇರಲ

ಹಣ್ಣು, ಸೀತಾಫಲ, ರಾಮಫಲ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಅನಾನಸ, ಹಲಸು, ನೀರಲ ದಾಳಿಂಬ, ಅಂಜೂರಿ, ಚಿಕ್ಕು, ರಾಮನೆಲ್ಲಿ, ಕಬ್ಬು ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣು, ಬೆಳವಲ, ಮಾದಳಿ ಮೊದಲಾದ ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲಗಳನ್ನು ಸಿಕ್ಕವುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ದಿನಾಲು ಸಾಯಂಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮಾಡದೆ ಹಾಲು-ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವದು ಯೋಗ್ಯವಾದುದು. ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅನ್ನ ಹಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಬೇರೆ ಜೀವನ ಸತ್ವಗಳೂ ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳೂ ಕೂಡಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ಬಹು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಬಾಳುವದೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಯ ನಿಯಮಗಳು

ಮನುಷ್ಯನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಳಬೇಕಾದರೆ ಅವನು ತನ್ನ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಋತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬರೆದ ಋಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದ ಹಿತಕರವೆಂದು ಕಂಡ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕನ್ನಡಿಗರು ಈ ಅವಶ್ಯವಾದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅದರಂತೆ ಆಚರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಲೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಇದನ್ನು ಪದ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದೆ.

ಕೇಳಿರೆಲ್ಲರು ದೇಹ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯ ।
ಕೇಳಿ ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ನಡೆದರೆ ಹೆಚ್ಚುವಾ ಸುಖ,ಶಾಂತಿಯ ॥
ಬೆಳಕು ಹರಿಯುವ ತಾಸು ಮೊದಲೆಯೆ ಹಾಸಿಗೆಯ ಬಿಟ್ಟೇಳಿರಿ ।
ತಿಳಿಯಾಗಲಿ ದೇಹ ಸೌಖ್ಯವ ನಿತ್ಯವಿಧಿಯಾಚರಿಸಿರಿ ॥೧॥

ರಾತ್ರಿ ದೇಹದಲೊಟ್ಟುಗೂಡಿದ ಮೂತ್ರ-ಮಲಗಳ ನೀಗುತ ।
ಗಾತ್ರಪಿಂಡನು ನೀರಿನಿಂದಲೆ ತೊಳೆದು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುತ ॥
ಜಾಲಿ ಬೇವು ಹೊಂಗೆಯಾಲ ಮತ್ತಿ ಕಡ್ಡಿಯ ತನ್ನಿರಿ ।
ನೀವು ಜಗಿಯುತಲದರಲೊಂದನು ಕುಂಚದಂತೆಯೆ ಮಾಡಿರಿ ॥೨॥

ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ಹಲ್ಲು ಕುಂಚದಿ ಕೆಳಗು ಮೇಲಕು ತಿಕ್ಕಿರಿ ।
ನೇರವಾಗಿಯೇ ಕುಂಚ ಸೀಳುತ ಜಿಹ್ವೆ ಕಲ್ಮಷ ಕೆರೆಯಿರಿ ॥
ಎಚ್ಚರಿಂದಿರಿ ವಸಡಿಗೆನಿತೂ ಗಾಯಗೊಳಿಸಲು ಬೇಡಿರಿ ।
ನೆಚ್ಚಿ ಮನದಲಿ ತತ್ವ ತಿಳಿಯುತ ದಂತಧಾವನ ಮುಗಿಸಿರಿ ॥೩॥

ಶುದ್ಧ ನೀರನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ ಬಾಯಿ ಕುಲು ಕುಲು ಮಾಡಿರಿ ।
ಇದ್ದ ಕಲ್ಮಷವೆಲ್ಲ ಹೊರಗಡೆ ನೀವು ತಪ್ಪದೇ ನೀಗಿರಿ ॥
ನಿತ್ಯನೇಮದಿ ಕಂಗಳೆರಡಕು ಸುವೀರಂಜನ ಹಚ್ಚಲು ।
ಸತ್ಯದಿಂದಲೆ ದೃಷ್ಟಿಪಾಟವ ವೃದ್ಧಿಯಪ್ಪುದು ನೆಚ್ಚಲು ॥೪॥

ವ್ಯಾಯಾಮ

ದೇಹ ಹಗುರವು ಕಷ್ಟ ಸಹನತೆ ವೃದ್ಧಿಯಪ್ಪುದು ಮನುಜಗೆ ।
ಮೋಹಗೊಳ್ಳುವ ಸುಂದರಾಂಗವು ಧಷ್ಟ-ಪುಷ್ಟವು ಕಣ್ಣಿಗೆ ॥
ತೋರುತಾಗಲೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತಿರುವದು ದೇಹದಿ ।
ಪೂರ ಹರಿವುದು ಬೊಜ್ಜು ಮಾಡುವದಂಗಸಾಧನೆ ನಿತ್ಯದಿ ॥೫॥

ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ತಿಳಿಯುತರ್ಧಕೆ ಬಯಲು ಹವೆಯಲಿ ಮಾಡ್ವುದು।
ತಮ್ಮ ತಿಳಿಯದೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು ರೋಗವಾಗಲೆ ಬಪ್ಪುದು ॥
ಅಂತೆ ಜಾಡ್ಯಮೆಯು ತೋರುತೆಲ್ಲರು ಅಂಗಸಾಧನೆ ಮಾಡಿರಿ ।
ನಂತರೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಳೆಯಲು ಸ್ನಾನವನ್ನಾಚರಿಸಿರಿ ॥೬॥

ಸ್ನಾನ

ತಣ್ಣಗಿರುತಿಹ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೆ ಮುಳುಗಿ ಸ್ನಾನವ ಮಾಡಲು ।
ಅಣ್ಣಗಳಿರಾ ಹಿತವು ಜನಕಿದು ಬುದ್ಧಿಯಿಂದಲೆ ತಿಳಿವೊಲು ॥
ದೇಹವಾವಗೆ ತಣ್ಣನೀರಿನ ಸ್ನಾನನಂತರ ನಡುಗಿರೆ ।
ಮೋಹಗೊಳ್ಳದೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು ಸುಖವು ಬೇಕೆಂದಿರುತಿರೆ ॥೭॥

ಬಿಸಿಯ ನೀರಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ನಿತ್ಯ ಹಿತವದು ಜನರಿಗೆ ।
ಎಸೆದು ಹೊಲಸನು ಕಾಯಕಷ್ಟವ ಹರಿಸಿ ಬಿಡುವದು ಮನುಜಗೆ ॥

ದೇಹಶಕ್ತಿಯು ಬೆಳಿಸಿ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಲಾಭವ ಕೊಡುವದು ।
ದೇಹ ಮನಸಿನ ಜಾಡ್ಯ ಹರಿಸುತ ಚರ್ಮ ರೋಗವ ಕಳೆವುದು॥೮॥

ಹೆಚ್ಚು ಕಾವಿನ ನೀರ ಮನುಜನು ತಲೆಯ ಮೇಲಕೆ ಸುರಿಯಲು ।
ಸತ್ಯವದರಿಂ ಸೌಖ್ಯವಾಗದೆ ಹಾನಿಯಪ್ಪದು ತಿಳಿವೊಲು
ಕಾಯ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗುತಾಗಲೆ ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿಯ ಹ್ರಾಸವ ।
ಗೈಯುತಾಗಲೆ ತಲೆಯ ರೋಮ ಸಡಿಲು ಮಾಳ್ಪುದು ತಿಳಿಯುವ ॥೯॥

ಸ್ನಾನ ಮಧ್ಯದಿ ದೇಹವೆಲ್ಲವ ತಿಕ್ಕಿ ಕೊಳೆಯನು ತೊಳೆವುದು ।
ಮಾನವಂತರು ಕೆಲರು ಸೋಪನು ಹಚ್ಚಿ ತೊಳೆವರು ತಪ್ಪಿದು ॥
ಸೀಗೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಜೊತೆಗೆ ಬೆರೆಸುತ ಹೆಸರು ಹಿಟ್ಟನು ಚಂದದಿ ॥
ಮೈಗೆ ತಿಕ್ಕಲು ಹೊಲಸು ಹರಿಯುತ ಚರ್ಮಕಾಂತಿಯುಮೋದದಿ॥

ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ನಾನ

ತನುವಿಗೆಲ್ಲಕು ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುತ ಬಿಸಿಯ ನೀರಲಿ ಮೀಯಲು ।
ಜನರ ಖ್ಯಾತಿಯಭ್ಯಂಗವಿದುವೆ ನಿತ್ಯ ನೇಮದಿ ನಡೆಸಲು ॥
ಆಯುವೃದ್ಧಿಯು ಸುಖವು ಲಭ್ಯವು ದೇಹ ಪುಷ್ಟಿಯು ದೊರೆವುದು ।
ವಾಯು ರೋಗವ ನಾಶಗೈಯುತ ಶ್ರಮದ ತಾಪವ ಹರಿಪುದು ॥೧೧॥

ಕಣ್ಣ ನೋಟವು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗುತ ಸುಖದಿ ನಿದ್ರೆಯು ಬರುವದು ।
ನಿನ್ನ ದೇಹದ ಚರ್ಮಕಾಂತಿಯು ನಿತ್ಯವೃದ್ಧಿಯ ಪಡೆವುದು ॥
ತೈಲ ತಟ್ಟುವ ನೆತ್ತಿ ಮಧ್ಯಕೆ ಕಿವಿಗೆ ಬಿಟ್ಟಂಗಾಲಿಗೆ ।
ಶೀಲದಿಂದಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಚ್ಚುತ ಸೌಖ್ಯ ಪಡೆವುದು ಕಮ್ಮಗೆ ॥೧೨॥

ಸ್ನಾನವಾಗಲು ಶುದ್ಧ ಬಟ್ಟೆಯ ಕಾಲಕನುಗುಣ ಧರಿಪುದು ।
ಮಾನವಂತನು ಧರ್ಮಕನುಗುಣವೀಶ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಳ್ಪುದು ॥
ನಂತರೆಲ್ಲರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವ ಭಕ್ತಿಯಿಂದಲೆ ಮಾಡಲಿ ।
ಕಂತುಹರನನು ನಿರುತ ನೆನೆಯುತ ತನುವ ದಂಡಿಸಿ ದುಡಿಯಿರಿ ॥೧೩॥

ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಓದಿರಿ ಕೈ ಮೇಜಿನ ಮುಂದಕೆ ।
ಒಲಿಯುದಂತೆಯೆ ಮೇಜು ಖುರ್ಚಿಗೆ ತಳ್ಳಿರವುಗಳ ಹಿಂದಕೆ ॥

ಬರೆಯುವಾಗಲು ಓದುವಾಗಲು ಬೆನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ।
ಮೆರೆವ ಮನವನು ನೇರನಿಲ್ಲಿಸಿ ಓದುಬರೆಹವ ಮುಗಿಯಿಸಿ ॥೧೪॥

ಆಹಾರ

ದೇಹ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲೋಸುವ ಮಿತದಲನ್ನವ ತಿನ್ನದೆ ।
ಮೋಹದಿಂದಲೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಲು ಶಾಪ ಕಾಡದೆ ಬಿಡುವದೆ ॥
ಈಶನಾಜ್ಞೆಯು ಲೋಕಕಿರುವದು ಹುಟ್ಟಿ ಬದುಕಿದ ಪ್ರಾಣಿಗೆ ।
ಲೇಶ ಮಾತ್ರವು ಕೊರತೆಯಾಗಿದೆ ಸಿಕ್ಕಲನ್ನವು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ॥೧೫॥

ಧನಿಕ ತಿನ್ನುವ ಚಲ್ಲಿದನ್ನವು ಬಡವ ಮನುಜನ ಭಾಗವ ।
ಇನಿತು ಕನಿಕರಪಡದೆ ಕಸಿದುದನೆಂತು ದೇವನು ಸಹಿಸುವ ॥
ಅನ್ನ ಭೋಗಕೆ ಮನುಜ ಬದುಕುವನೆಂಬ ಮಾತಿದು ಸಲ್ಲದು ।
ಅನ್ನ ಮಿತದಿಂ ತಿಂದು ಜೀವಿಸಿ ದೇವ ದೇವನ ತಿಳಿವುದು ॥೧೬॥

ಮೂತ್ರ ಮಲಗಳು ಹೊರಗೆ ಹೊರಡುತ ಹೃದಯ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರೆ।
ಗಾತ್ರವೆಲ್ಲವು ಹಗುರು ಕಾಣುತ ಹಸಿವು ಚನ್ನಾಗಿರೆ ।
ಕೆಳಗೆ ಸರಿಯುತ ಆಪಾನವಾಯುವು ತೇಗು ನಿರ್ಮಲವಿರುತಿರೆ ।
ತಿಳಿವುದೆಲ್ಲರು ಒಪ್ಪದಿಂದಲೆ ಊಟ ಕಾಲವ ಕೇಳಿರಿ ॥೧೭॥

ಊಟ ಮಾಡುವ ಜಾಗೆ ಚೊಕ್ಕಟವಿರಲು ಮನಕದು ಸಂತಸ ।
ನೋಟಕೆಲ್ಲವು ಸ್ವಚ್ಛವಿರುತಿರೆ ನೀಗಿ ದೇಹದ ಕಲ್ಮಷ ॥
ಕೈಕಾಲ್ಗಳ ಬಾಯಿ ಕೊಳೆಗಳ ತೊಳೆದು ಚೊಕ್ಕಟವಿರಿಸುತ ।
ಕೈಗಳೆರಡನು ಕೂಡಿಸುತ್ತಲೆ ನೆನೆಯಿರೀಶನ ಸ್ಮರಿಸುತ ॥೧೮॥

ಅನ್ನದೂಟವು ಹಿರಿಯ ನೇಮವು ನಂಬುತೆಲ್ಲರು ತಿಳಿವುದು ।
ಅನ್ನವೆಲ್ಲರು ಕಾಲಕಾಲಕೆ ನಿತ್ಯ ನೇಮದಲುಣುವುದು ॥
ಊಟ ಮಾಡಿದಯಾಮ ಕಳೆಯು ಮುಂಚೆ ಅನ್ನವ ಮೆಲದಿರು ।
ಊಟವಾಗಿ ಎರಡು ಯಾಮವ ಕಳೆದುಹೋದರೆ ಬಿಡದಿರು ॥೧೯॥

ಮೌನದಿಂದಲೆ ಕುಳಿತು ವಿಧದಲಿ ದೇವದೇವನ ನೆನೆವುದು ।
ದೇವನಿತ್ತನ್ನದಲಿರುವೆನೆನ್ನುತ ಭಕ್ತಿಯಿಂದಲಿ ತಿಳಿವುದು ॥

ಅವನ ಹಿರಿಮೆಯು ಗುಣಗಳೆಲ್ಲವ ಶಾಂತಿ ಜ್ಞಾನದ ಕಾಂತಿಯು ।
ಅವನ ಮಹಿಮೆಯು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವನೆಂದು ಭುಂಜಿಪ ಮಾಯೆಯು ॥೨೦॥

ಮೌನದಿಂದಲೆ ಊಟ ಮಾಡುವದೆಲ್ಲ ಹಿತವದು ಜನರಿಗೆ ।
ಜ್ಞಾನವೃದ್ಧಿಯು ಹೆಚ್ಚಿ ಜಿಹ್ವೆಯು ಹಿಡಿತ ಲಭಿಸುವದವರಿಗೆ ॥
ಮುಂದೆ ಮಣಿಯುವು ಇಂದ್ರಿಯಂಗಳು ಮನದ ಸ್ತಿಮಿತವು ಲಭ್ಯವು
ಕಂಡು ಕಾಣದೆ ಬಾಳ ಕಷ್ಟದಿ ಸವಿಯು ತೋರ್ಪುದು ನಿತ್ಯವು ॥೨೧

ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಯು ಹಣ್ಣು ಬೇಳೆಯು ತುಪ್ಪವನ್ನವು ಮಜ್ಜಿಗೆ ।
ಕಾಯ ಹಿತಕದು ಹಗುರ ಭೋಜನವರ್ಧ ಹೊಟ್ಟೆಗು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ॥

ಕಸುವು ಕೊಡುತಿಹ ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜ್ಯವನುಣುವುದರ್ಧವೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ।
ಉಸಿರು ಚಲಿಸಲು ಸ್ಥಳವ ಬಿಡುತಲಿ ನೀರ ಕುಡಿವುದು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಗೆ ॥೨೨॥

(ಋತು) ಮಳೆಗಾಲ

ಮಳೆಯು ಕಾಲದ ಮೊದಲೆಲ್ಲರು ಕುದಿದ ನೀರನು ಕುಡಿವುದು ।
ಕೊಳೆಯು ಕಳೆಯಲು ಜಠರದಗ್ನಿಗೆ ರೇಚನೌಷಧಿ ಹಿತವದು ॥
ಹಳೆಯ ಧಾನ್ಯವು ಹುಳಿಯ ಲವಣವು ಸಿಹಿ ಸ್ನೇಹವು ಬೆರೆತುದು।
ಇರುಳೊಳನ್ನವ ಮಿತದಿ ತಿನ್ನುತ ಬೆಚ್ಚನರಿವೆಯ ಧರಿಪುದು ॥೨೩॥

ಚಳಿಗಾಲ

ಚಳಿಯು ಕಾಲವು ಜಠರದಗ್ನಿಯು ವೃದ್ಧಿಗೈವುದು ನಿತ್ಯವು ।
ಹುಳಿಯು ಲವಣವು ಸಿಹಿಯು ಸ್ನೇಹವು ಮಿಶ್ರವನ್ನವೆ ಪಥ್ಯವು ॥
ಹೊಳೆಯುವಂತೆಯೇ ತೈಲ ತಿಕ್ಕುತ ಮುನ್ನ ಕುಸ್ತಿಯನಾಡ್ವುದು ।
ಕೊಳೆಯ ಕಳೆಯಲು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತಲುಣ್ಣೆ ವಸ್ತ್ರವ ಧರಿಪುದು ॥೨೪॥

ಬೇಸಗೆ ಕಾಲ

ಬಿಸಿಲು ಕಾಲದಿ ಜಠರದಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗುತಲಿರುವುದು ।
ಕಸರು ನಿಲ್ಲದೆ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಕಾರ ಹುಳಿಯನು ತಿನುವುದು ॥
ಬಿಸಿಲು ಬೇಗೆಯ ನೋಡಿ ಕಡಿಯಲಂಗಸಾಧನೆ ಮಾಳ್ಪುದು ।
ಹಸಿವು ತೋರಲು ಮಿತದ ಅನ್ನವು ತಂಪು ಪಾನವು ಹಿತವದು ॥೨೫

ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ

ಮನದ ಶಾಂತಿಯು ಮನುಜಗಿರದಿರೆ ನಾಶ ದೇಹದ ಸೌಖ್ಯವು ।
ತನು ಶುಚಿತ್ವಕೆ ಸ್ನಾನದಂತೆಯೆ ಮನ ಸುಚಿತ್ವಕೆ ಧ್ಯಾನವು ॥
ತನುವು ಪೋಷಿಸಲನ್ನಬೇಕಿರೆ ಮನದ ಪುಷ್ಟಿಗೆ ಜ್ಞಾನವು ।
ವಿನಯ ವರ್ತನೆ ವಿವೇಕಿ ಜೊತೆಯು ವಿವಿಧವಾಚನ ಬೇಕವು ॥೨೬॥

ನಿದ್ರೆ

ರಾತ್ರಿಯೂಟವ ಮುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ ಬೇಗ ನಿದ್ರೆ ಮಾಳ್ಪುದು ।
ರಾತ್ರಿ ಕಳೆವುದಕೆರಡು ಗಳಿಗೆಯು ಮುನ್ನವೇ ಮತ್ತೇಳ್ವುದು ॥
ನಿದ್ರೆಯಿಂದಲೆ ಸುಖವು ದೇಹಕೆ ಮನಸಿಗೆಂಬುದು ಸತ್ಯವು ।
ನಿದ್ರೆಯಿಂದಲಿ ದೇಹದವಯವ ಪುಷ್ಟಿಯಪ್ಪುವು ನಿತ್ಯವು ॥೨೭॥

ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆಯ ಮಾಡುವಾತಗೆ ಮೂಢನಾಲಸಿ ಎಂಬರು ।
ಮೆಚ್ಚುವಂತೆಯೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಜಡನನೆಲ್ಲರು ಜರಿವರು ॥
ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆಯ ಮಾಡುತಿರಲವ ನಿತ್ಯ ಸೊರಗುತಲಿರುವನು ।
ನಿದ್ರೆ ಮಾಡವಲಿಂತು ಜಾಣ್ಮೆಯ ತೋರುವಾತನೆ ಜಾಣನು ॥೨೮॥

ಲೇ:— **ಡಾ|| ಆರ್. ಜಿ. ಮುಳ್ಳೂರ**
ಎಸ್. ಎಂ. ಪಿ.
ಸುಳ್ಳ. ತಾಲೂಕ, ಬದಾಮಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳು

೧ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯವನ್ನಿಚ್ಛಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರು ಕುವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದ ಕೊಡಬಾರದು.

೨ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಸನ್ನಚಿತ್ತರಾಗಿರಬೇಕು; ನಿರಾಶೆ, ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬರಗೊಡಬಾರದು.

೩ ಶರೀರವನ್ನೂ, ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೪ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಹಸಿವೆ, ನೀರಡಿಕೆ, ನಿದ್ರೆಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯಬಾರದು.

೫ ಶುದ್ಧ ಹವೆ, ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರು, ತೇವಿಲ್ಲದ ಸ್ವಚ್ಛ ನೆಲ, ಪ್ರಕಾಶ, ಬಿಸಿಲು ಇವುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ.

೬ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತೆ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಜೀರ್ಣವೇ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ತಾಯಿ.

೭ ಆಹಾರವು ಸ್ವಚ್ಛ, ಸಾತ್ವಿಕ, ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಆಗಿಂದಾಗ ಸಿದ್ಧವಾದುದಿರಬೇಕು.

೮ ನೋಟಕ್ಕೆ ಕೂಡಾ ಆಹಾರವು ಚನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಸುವಾಸನೆಯುಳ್ಳದ್ದಿರಬೇಕು.

೯ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕೊಳೆತವುಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಕೊಳೆತ ಭಾಗವನ್ನಷ್ಟೇ ತೆಗೆದೊಗೆದು ಉಳಿದದ್ದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವದುಂಟು, ಹಾಗೆ ಎಂದೂ ಮಾಡಬಾರದು.

೧೦ ಊಟವಾದಕೂಡಲೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು.

೧೧ ಅತಿ ಉಷ್ಣ ಅತಿ ಶೀತವಾದ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನಬಾರದು.

೧೨ ಬಹಳ ಅವಸರದಿಂದ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು.

೧೩ ಆಕಂಠ ಭೋಜನ ಮಾಡಬಾರದು.

೧೪ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವದನ್ನು ಎಂದೂ ಮರೆಯಬಾರದು.

೧೫ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಹೊಳೆ-ಹಳ್ಳಗಳ ನೀರಿಗಿಂತಲೂ ಆಳವಾದ ಭಾವಿಯ ನೀರು ಕುಡಿಯುವದು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

೧೬ ತಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. (ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವದು ಅಪಾಯ.

೧೭ ಶ್ರಮಮಾಡಿದ ತತ್‌ಕ್ಷಣ • ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಿ ಬಂದಕೂಡಲೇ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು.

೧೮ ಉಷಃಪಾನ ಮಾಡುವದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೧೯ ಪ್ರತಿದಿನ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವದು ಹಿತಕರ.

೨೦ ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರೆಲ್ಲರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

೨೧ ರಾತ್ರಿ ೯ ಗಂಟೆಗೆ ಮಲಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೪ ಗಂಟೆಗೇಳವದುತ್ತಮ.

೨೨ ಹಗಲು ಮಲಗಬಾರದು ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡಬಾರದು.

೨೩ ಮುಖ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಲಗಬಾರದು.

೨೪ ದಿನಾಲು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೨೫ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

೨೬ ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟುಗಳ ಸೇವನೆಯು ಮತ್ತು ಅನಿಯಮಿತ ಚಹಾ-ಕಾಪಿಗಳ ಸೇವನೆಯು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೨೭ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರುವದು ಜಾಣತನ.

೨೮ ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ಅದು ಒಂದೇ ತುತ್ತು ಉಳಿದಿದೆ. ಅದು ಕೆಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ.

[ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು]

ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೇನು ?

ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬುದು ಬರಿ ಕಲ್ಪನೆಯದಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದುದು. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಧಾರ್ಡ್ಯವುಳ್ಳವನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ರೋಗವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಯು ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾವದೇ ಉದ್ಯೋಗ ಕೈಕೊಳ್ಳಲು ಮೈಯಲ್ಲಿ ಬಲವಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಉದ್ವಿಗ್ನಗೊಳ್ಳದೆ ತೀವ್ರ ಯಾವದೆ ವಿಷಯವಾಗಿ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಹದಿರಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸಮತೋಲ ಸ್ಥಿತಿಯು ಬರಬೇಕಾದರೆ ಜೀವನಕ್ರಮ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತಿಯದಿರಬೇಕು ವಾಸಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಬರುವಂತಹ ಮನೆ ಬೇಕು. ದೇಹ ಪೋಷಣೆಗೆ ಜೀವನ ಸತ್ವವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ನೀರು ದೊರೆಯಬೇಕು. ಇಷ್ಟು ಸೌಕರ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗುತ್ತಾನೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಯೋಗ್ಯ ಫಲಸ್ವರೂಪದ್ದವುಗಳಾಗಲು

ಆವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಒಂದು ಕ್ರಮವಿರಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯ ಉದ್ಯೋಗಿಯಾಗಿರುವದು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ. ಉದ್ಯೋಗಿಯಾಲು ದೇಹಬಲದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ದೇಹ ಪೋಷಣೆಗೆ ಸತ್ವಯುತ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಳ್ಳೇ ಆರೋಗ್ಯಹೊಂದಿದ ಜನಾಂಗವಿರಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಬೇಕು. ಸದೃಢರಾದ ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮವನ್ನೀಯಬಲ್ಲರು. ಕೇವಲ ಶರೀರ ಮಾತ್ರ ಬಲಯುತವಾದ್ದರೆ ಸಾಲದು. ಮನಸ್ಸು ಸಹ ವಿಕಸಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಲು ಶರಿರ, ಮನಸ್ಸು ಎರಡನ್ನೂ ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಬೇಕು

ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ

ಭಾರತೀಯರ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಗಟ್ಟಿತನ, ತಾಳಿಕೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಜಗತ್ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದವು. ಅವಕ್ಕೆ ಆಗಿನ ಭಾರತೀಯರೆಲ್ಲರೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಗೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯವೇ ಕಾರಣ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರ ಅನುಕರಣದಿಂದ ಮಾಡುವ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ಅವು ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಕೆಡುತ್ತಾ ನಡೆದಿವೆ. ಚಹಾ-ಫರಾಳದ ಅಂಗಡಿ ಖಾನಾವಳಿಗಳ ಪ್ರಸಾರವು ಕೇವಲ ನಗರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅಲ್ಲ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ ಆಗಿವೆ. ಮಡಿ, ಮೈಲಿಗೆ, ಎಂಜಲು ಮೊದಲಾದ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಅಳಿದು ಹೋಗಿ ಏನಾದರೂ ತಿಂದನಂತರ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೂ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಬಿಸ್ಕೀಟು, ಚಾಕಲೇಟು, ಪೆಪ್ಪರಮೆಂಟುಗಳನ್ನು ತಿಂದನಂತರ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕೆಂಬ ವಿಚಾರವು ಮಾಯವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಕೆಲವು ದಿವಸ ಸಾಗಿದರೆ ನಮ್ಮದೇಶವೂ ಇತರ ದೇಶಗಳ ಪಂಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೂಡುವದೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದಂತ ವೈದ್ಯರು ಪೂರೈಸಿದಷ್ಟು ದಂತರೋಗಿಗಳು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಶೋಚನೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನುಕಂಡು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಬಗೆಗೆ ಶೋಧ ನಡೆಯಿಸಿ ಅವರು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಸೂಚನೆ ಮಾಡಿರುವರು.

೧ ಹಲ್ಲು ಕೆಡಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಖಾದ್ಯ ಪೇಯಗಳಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಕಣಗಳು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂತು ಅದು ಹುಳಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳಕವಚಗಳು ಕೆಡುವವು. ಲಾಲಾರಸವು ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೂ ಅದು ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಶಕ್ತವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ತಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತ ಇದ್ದರೆ ಈ ಆಪಾಯವು ಆಗದು.

೨ ಆಳವಾದ ಬಾವಿಯಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಕುಡಿಯುವವರ ಹಲ್ಲುಗಳು ಅಷ್ಟು ಹುಳುಕು ಆಗುವದಿಲ್ಲ. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರು ಮೇಲ್ಭಾಗದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವದರಿಂದ ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ಷಾರ (ಫ್ಲ್ಯೂಜರಾಯಿಡ್ಸ) ಇರದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಹು ಬೇಗ ಕೆಡುವವು.

೩ ಈ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಅಮೇರಿಕನ್ನರು ನಗರಗಳ ಭಾವಿಗಳಲ್ಲಿ "ಸೋಡಿಯಮ್ ಫ್ಲ್ಯೂಜರಾಯಿಡ" ಕೂಡಿಸಹತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ವಿಷದಂತೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸಂಭವವುಂಟು.

ಅಮೇರಿಕನ್ನರು ಏನೇ ಮಾಡಲಿ ನಾವು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡತಕ್ಕ ನಿಜವಾದ ಉಪಾಯಗಳೆಂದರೆ— ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಏನಾದರೂ ತಿಂದಕೂಡಲೇ ಚನ್ನಾಗಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಹಾಗು ದಿನಾಲು ಮುಂಜಾನೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಹೀಗೆ ಎರಡು ಸಾರೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಎರಡೇಸಾರೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿಲ್ಲ. "ಪ್ರಾತರ್ಭುಕ್ತ್ವಾ ಚ" ಎಂದರೆ ಮುಂಜಾನೆ ಒಂದುಸಾರೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ಮೇಲೆ ನಾವು ಎಷ್ಟುಸಲ ತಿನ್ನುವೆವೊ ಅಷ್ಟು ಸಲ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿರುವರು. ಆದುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಏನೂ ಹೊಲಸು ಉಳಿಯದೆ ಕೊಳೆಯುಂಟಾಗಲು ಆಸ್ಪದವೇ ಸಿಗದಂತಾಗುವದು. ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಸಹ ಕೈಕಾಲುಮೋರೆ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಹಲ್ಲು ಸ್ವಚ್ಛ

ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಂತರ ತಿನ್ನಬೇಕು. ತಿಂದಮೇಲೆಯೂ ಹಲ್ಲು ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿಯನ್ನಿಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಚನ್ನಾಗಿ ಉಳಿಯು ವವು. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಆಚಾರ ವಿಚಾರ ಪರಂಪರೆಗಳು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟ ವಿಚಾರ ದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವವೆಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮನಗಾಣಬಹುದು.

ದಂತಮಂಜನ (ತಾಳವಾಲಿಯ ಹೊತ್ತಿಗೆಯಿಂದ)

ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರೊಳಗೆ ೨೫ ಕವಡಿಗ ಳನ್ನು ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಆದರ ಮೇಲೆ ೧೫ ಕೇರುಗಳನ್ನಿಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಉರಿಹಚ್ಚಿ ಯುಕ್ತಿಯಿಂದ ಹುರಿಯಬೇಕು. ತದನಂತರ ಅವು ಅರಳು ಆದ ಕೂಡಲೇ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಾಗಿ ಅರೆದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ದಿನಾಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತ ಹಲ್ಲು ತಿಕ್ಕುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಲ್ಲಿನರೋಗಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ (ಇದು ಆನೆಗೆ ಸಿಂಹನಂತೆ ಇರುವದು.)

ತಲೆಹುಣ್ಣಿಗೆ

೧ ರಂಜಕ ತೊಪ್ಪಲ ರಸ ೧ ಸೇರು, ಕುಷ್ಟಿಗೇನ ಬೇರಿನಚೂರ್ಣ ೧ ತೊಲಿ, ಇಲ್ಲಣ ಅರ್ಧ ತೊಲಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ತೈಲ ಪಾಕ ಮಾಡಿ ಒಂದು ವಾರದ ವರೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

೨ ಕುಂಕುಮ ಕರ್ಪೂರ ಮರ್ದನ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ತದ್ದಿಗೆ

ಕಕ್ಕಿ ಎಲೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಉತ್ತರಾಣಿ ತೊಪ್ಪಲವನ್ನು ತಂದು ಗೋಮುತ್ತದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಹೀಗೆ ದಿನಾಲು ಎರಡುಸಾರೆ ತಪ್ಪದೇಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಇಸಬಿಗೆ

೧. ತೊಟ್ಟಲದ ತೊಪ್ಪಲ, ಅರಿಷಿಣ, ಉಪ್ಪು, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಔಡಲ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

೨. ಇಲ್ಲಣ ೫ ತೊಲಿ, ಕರ್ಪುರ ಕಾಲುತೊಲಿ, ತುತ್ತೆ ೨ ಗುಂಜಿ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಅರೆದು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಮೊದಲು ಇಸಬಿಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೊಡೆದು ಆ ನಂತರ ಮೇಲೆ ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉದುರಿಸಬೇಕು.

ಗಜಕರ್ಣಕ್ಕೆ

ತುಳಸೀ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ತುಳಸೀ ಎಲೆಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ಆಕಳ ತುಪ್ಪ ತುಸು ಸುಣ್ಣ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಅಂದರೆ ಗಜಕರ್ಣ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಲೇಹ

(ಗಂಡಸರು ಔಷಧ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

ಕೋಡು ಮುರುಕನ ಚಕ್ಕೆ, ಜಾಜೀಕಾಯಿ, ಪತ್ರಿ, ಸಮುದ್ರಪಳ, ಅಂತರಗಂಗೆ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ತೊಲಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುಡಿಮಾಡಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಬೋರೆಯ ಬೀಜದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಗುಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ದಿನಾಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೆಕ್ಕಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಒಂದು ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ೨ ವಾರಗಳ ವರೆಗೆ ಪಥ್ಯ— ವೃಷ್ಟಾನ್ನಭೋಜನ ಮಾಡಬೇಕು

ನಪುಂಸಕತ್ವಕ್ಕೆ

ಇಂಗಳೀಕ ಕಾಲು ತೊಲಿ, ದಾಲಚಿನ್ನಿ ಕಾಲುತೊಲಿ, ಪತ್ರಿ ಕಾಲು ತೊಲಿ, ಲವಂಗ ಕಾಲುತೊಲಿ, ಸಮುದ್ರಪಳ ಕಾಲು ತೊಲಿ, ಅಫು ಕಾಲು ತೊಲಿ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಲಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಬೋರೆ ಬೀಜದಷ್ಟು ಗುಳಿಗೆ ಮಾಡಿ ಆಕಳ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ

ಕಲಿಸಿ ನೆಕ್ಕಲಿಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ದಿನಾಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸಾರೆಯಂತೆ ೭ ದಿವಸ ಕೊಡಬೇಕು.

ಪಥ್ಯ— ೭ ದಿವಸ ಹಾಲು ಅನ್ನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಜನಪದೋದ್ವಂಸ ರೋಗ

ಭಗವಾನ ಅತ್ರಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ವಾಯು ಮಂಡಲವಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಜನಪದೋದ್ವಂಸ ರೋಗ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಮುಂದಾಗಿ ಊಹಿಸಿ, ಆ ರೋಗ ಉಂಟಾದಾಗ್ಗೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿಯ ವನಸ್ಪತಿ ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಶಿಷ್ಯನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತ ಈ ರೋಗವು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಪ್ರಕೃತಿ, ಆಹಾರ, ದೇಹಬಲ ಸತ್ವ, ಸಾತ್ಮ್ಯ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸದೆ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಭೇದಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಪೀಡಿಸುವ ಕಾರಣವನ್ನು ಸಹ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಸತ್ವ ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾವಗಳು ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ವೈಗುಣ್ಯವಾಗುವದರಿಂದ ಬಿನ್ನ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗಿ ಜನರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ.

ರೋಗಕಾರಕ ವಿಷವಾಯುವಿನ ಲಕ್ಷಣ

ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು ಅತಿ ಮಂದವಾಗಿ ಬೀಸುವದು. ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಬೀಸುವದು. ಅತಿ ಶೀತವಾಗಿರುವದು. ಅತಿ ಉಷ್ಣವಾಗಿರುವದು. ಅತಿ ರುಕ್ಷವಾಗಿರುವದು. ಅತಿ ಬಾಷ್ಪದಿಂದ ಕೂಡಿರುವದು. ಇಂತಹ ವಾಯುವು ರೋಗಕಾರಕವಾದುದು.

ರೋಗಕಾರಕ ಜಲದ ಲಕ್ಷಣ

ನೀರಿನ ಗಂಧ, ಬಣ್ಣ, ರಸ ಸ್ಪರ್ಶ ಇವು ಕೆಟ್ಟು, ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವದು. ನೀರು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಲೋಳೆಯಾಗಿರುವದು, ನೀರನ್ನು ಪಶುಪಕ್ಷಿಗಳೂ ಸಹ ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವನ್ನು. ಇಂತಹ ನೀರು ರೋಗಕಾರಕ

ರೋಗಕಾರಕ ದೇಶದ ಲಕ್ಷಣ

ದೇಶದ ಪ್ರಕೃತಿ, ಬಣ್ಣ, ಗಂಧ, ಸ್ಪರ್ಶ ಇವು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿರುವದು ಆರ್ದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವದು. ಸೊಳ್ಳೆ, ನೊಣ, ಇಲಿ, ಗೂಗೆ, ರಣಹದ್ದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ. ಮತ್ತು ಪೈರು ಒಣಗಿ ಹೋಗುವದು. ನದಿ ಮೊದಲಾದ ಜಲಾಶಯಗಳು ಪದೆ ಪದೆ ಕ್ಷೋಬೆಗೊಳ್ಳುವದು. ಉಲ್ಕಾಪಾತ, ಭೂಕಂಪ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಆಗುವದು. ಇಂತಹ ದೇಶವು ರೋಗಕಾರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರೋಗಕಾರಕ ಕಾಲ

ಆಯಾ ಋತುಗಳಲ್ಲಿಯ ಗುಣಧರ್ಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವವು. ಇಲ್ಲವೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವದು. ಇಲ್ಲವೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವದು ಇಂತಹ ಕಾಲವು ರೋಗಕಾರಕ.

ಸ್ತ್ರೀಯರ ರೋಗಗಳೂ ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು

ಮುಟ್ಟಾಗಲಿಕ್ಕೆ

ಲಿಂಬೇರಸ ೧ ತೊಲಿ, ಎಳ್ಳು ಎಣ್ಣೆ ೧ ತೊಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ೩ ದಿವಸ ಮಾತ್ರ

ಅಂತರಗಂಗೆಯನ್ನು ಅರೆದು ವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನಾಭಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಹೀಗೆ ೩ ದಿವಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಂತರಗಂಗೆಯ ರಸವನ್ನು ಹೊಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಮತ್ತು ನಾಯಿತುಲಸಿ ರಸವನ್ನು ೧ ತೊಲಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಮುಟ್ಟು ಶೂಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣ ಶೂಲಿಗೆ

ಕಡಲೇಕಾಳಿನಷ್ಟು ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಅದರ ನಾಲ್ಕು ಪಾಲು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಅರಿಸಿಣ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಡಿಸಿ ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನುಂಗಿ ಮೇಲೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

(ಪಥ್ಯ:— ಮಧುರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.)

ಋತು ಶೂಲ

ಕಾಲು ತೊಲಿ ನಾಗಕೇಸರಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಮೂರು ದಿನ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು. (ಸ್ನಾನವಾದವೇಳೆ)

ಪಥ್ಯ— ಹಾಲು ಅನ್ನ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹಸೆ ಅರಿಷಿಣ ೧ ತೊಲಿ, ಇಲ್ಲಣ ೧ ತೊಲಿ, ಸುಣ್ಣ ೧ ತೊಲಿ ಇವು ಮೂರನ್ನು ತಕ್ಕೊಂಡು ಅರೆದು ಹನ್ನೆರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಿ ದಿನಾಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಬೇಕು. ಮೇಲೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಋತುಶೂಲಿ ಬಂದ ಆಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಪ್ರದರ (ಕೆಂಪು ಸೆರಗು)

ಅತ್ತೀ ಕಾಯಿ ಮೂರು ಒಂದು ಪಾವುಸೇರು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸೋಸಿ ಕುಡಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮೂರು ದಿವಸ ಮಾತ್ರ.

ಶ್ವೇತಪ್ರದರ (ಬಿಳೇಸೆರಗು)

ಬಿಳೇ ಮತ್ತಿಯ ಚಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ೨ ತೊಲಿಯಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ೧ ಸೇರು ನೀರು ಹಾಕಿ ಬತ್ತಿಸಿ ೫ ತೊಲಿಗೆ ಇಳಿಸಿ ಸೋಸಿ ೨॥ ತೊಲಿಗೆ ೫ ತೊಲಿ ಹಾಲು ಕೂಡಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಎರಡು ವೇಳೆ ಯಂತೆ ೯ ದಿವಸ ಕೊಡಬೇಕು. ಸಕ್ಕರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕಬಹುದು.

೨. ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ ೧೨ ಗುಂಜಿಯಷ್ಟು ೧೪ ತೊಲಿ ಹಾಲು ೨೧ ತೊಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬತ್ತಿಸಿ ಬರೇ ಹಾಲು ಉಳಿದ ನಂತರ ಇಳಿಸಿ ಸೋಸಿ ಆರಿದ ನಂತರ ಅರ್ಧ ತೊಲಿ ಸಕ್ಕರಿ ಹಾಕಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ೨೧ ದಿವಸ ಕೊಡಬೇಕು. ಪಥ್ಯ — ಏನೂ ಇಲ್ಲ.

೩. ಹೊನ್ನವರಿ ಹೂವಿನ ಪಕಳಿ ಅರ್ಧ ತೊಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಕಳ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಚಿನ್ನಿಸಕ್ಕರಿ ಅರ್ಧ ತೊಲಿ, ಜೀರಿಗೆಯ ಪುಡಿ ೧ ಗುಂಜಿಯಷ್ಟು, ಹಾಕಿ ಕೂಡಿಸಿ ದಿವಸಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ೨೧ ದಿವಸ

ಪ್ರದರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ

ಹಂಸಪಾದಿ ರಸ ೩ ತೊಲಿ, ೧೨ ತೊಲಿ ಹಾಲು ಕೂಡಿಸಿ ಕುದಿಸ ಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದೇ ಹೊತ್ತು ಮೂರು ದಿವಸ ಕೊಡಬೇಕು.

ಪಥ್ಯ:— ಆಕಳಹಾಲು ಅನ್ನ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು ೩ ದಿನ ಮಾತ್ರ

ಋತು ಬಂದ ಆಗಲಿಕ್ಕೆ

ದುಂಡು ಮಲ್ಲಿಗೆ ಎಲಿ ೧ ತೊಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಸೇರು ಹಾಲು ಇದ ರಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸೋಸಿ ಸಕ್ರಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ೭ ದಿವಸ. ಇದರಿಂದ ಮಾಸಿಕ (ಋತು) ರಜೋದರ್ಶನವು ಬಂದಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ (ಮಕ್ಕಳಾಗಲಿಕ್ಕೆ)

ಅಶ್ವಗಂಧಿ ಅರ್ಧ ತೊಲಿ, ಹಾಲೀಬಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ ತೊಲಿ, ಪುತ್ರಂಜಿಚಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತೊಲಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ೧ ತೊಲಿ ತುಪ್ಪ ೧ ತೊಲಿ ಸಕ್ರಿ ಕೂಡಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅರ್ಧ, ಸಂಜೆಗೆ ಅರ್ಧ ನುಂಗಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಾಗಿ ಸ್ನಾನವಾದ ನಂತರ ೭ ದಿವಸ ಕೊಡಬೇಕು.

೨. ಪುತ್ರಂಜೀಜಿ ತೊಪ್ಪಲ ಕಾಲು ತೊಲಿ, ಅಶ್ವತ್ಥ ಚಕ್ಕೆ ಕಾಲು ತೊಲಿ, ಬೆಟ್ಟನೆಲ್ಲಿ ತೊಪ್ಪಲ ಕಾಲುತೊಲಿ, ೧ ಸೇರು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸೋಸಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ರವಿವಾರಬೆಳಿಗ್ಗೆ (ಅಂದರೆ ಮುಟ್ಟಾಗಿ ಸ್ನಾನವಾದ ೭ ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ) ಕೊಡಬೇಕು. ಬಾಕಿ ದಿವಸ ಪುತ್ರಂಜಿ(ವಿಯ ಬೇರು, ದೇವದಾರು, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲಿಯಷ್ಟು ತೇಯ್ದು ದಿನಾಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೆಕ್ಕಲು ಕೊಡಬೇಕು.

೩. ನಾಗಕೇಸರಿ ಅರ್ಧತೊಲಿ, ಅಶ್ವಗಂಧ ೧ ತೊಲಿ, ಗೋಪಿ ಚಂದನ ೨ ಆಣೆ ತೂಕ ಅರ್ಧ ಸೇರು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಕಲಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಕೊಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ೪ ರಿಂದ ೭ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಗರ್ಭಪಾತವೂ ಸಹ ನಿಲ್ಲುವದು. ೩ ದಿವಸ ಕೊಡಬೇಕು.

ಗರ್ಭಸ್ರಾವಕ್ಕೆ

ನೀರಲ ಎಲೆ ಚಿಗುರು ಕಾಲು ತೊಲಿ, ಅಕ್ಕಿ ಕಚ್ಚಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸೋಸಿ ಅಥವಾ ಆಕಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸೋಸಿ ಒಂದು ಪಾವಿನಷ್ಟು ಮಾಡಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೧ ಹೊತ್ತು ೩ ದಿವಸ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು.

೨. ತುಪ್ಪ ದೇವದಾರು ಕಾಲು ತೊಲಿಯಷ್ಟು (ಅಂದರೆ ಒಂದು ಬಿಲ್ಲಿಯಷ್ಟು) ಆಕಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ದಿನ್ನಾಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನಂತೆ ೫ ದಿವಸ ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಎಲ್ಲತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವು ಬಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನುಭವಸಿದ್ಧ ಔಷಧ. ಇದನ್ನು ಒಬ್ಬ ಯೋಗಿಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದೆ.

ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಚಿನ್ಹ (ಲಕ್ಷಣ) [illegible]

ಆಡು ಮುಟ್ಟದ ಬೇರು ಅರ್ಧ ತೊಲಿ, ಜೇಷ್ಠಮಧ ಅರ್ಧ ತೊಲಿ, ಚಂದನ ಅರ್ಧ ತೊಲಿ, ಜೀರಿಗಿ ಅರ್ಧ ತೊಲಿ, ಇಪ್ಪೆ ಗಿಡದ ಚಕ್ಕೆ ಎರಡು ತೊಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ೪ ಸೇರು ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅಟ್ಟಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಸೇರಿಗೆ ಇಳಿಸಿ ಸೋಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅರ್ಧ ಸಂಜೆಗೆ ಅರ್ಧ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪಾವುಸೇರು ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಸಕ್ರಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು.

ಬಾಣಂತಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಧಿಕವಾದರೆ

ರಸಬಾಳೆ ಗಡ್ಡಿ ೧ ತೊಲಿ, ಕೋತಂಬರಿ ಕಾಲುತೊಲಿ, ಜೀರಿಗಿ ಕಾಲು ತೊಲಿ, ಲವಂಗ ೨ ಆಣೆ ತೂಕ ಇವುಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ೧ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಸೇರಿಗೆ ಇಳಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು.

೨. ಹಾಲೀ ಬಳ್ಳಿ ೧ ತೊಲಿ, ಲವಂಗ ಕಾಲು ತೊಲಿ, ಜೀರಿಗಿ ಕಾಲು ತೊಲಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ೧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಸೇರಿಗೆ ಇಳಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಬಾಣಂತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಬಂದಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಮುಟ್ಟು ದೋಷಕ್ಕೆ

ಕಕ್ಕೀ ಗಿಡದ ಎಲೆ ೧೦, ಜೀಸಿಗೆ ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಎಲೆ ೧೦, ಆರಳೀ ಚಕ್ರಿ ಅರ್ಧ ತೊಲಿ, ಅರಿಷಿಣ ಎಲೆ ೧೦ ಇವುಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು ೩ ತೊಲಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕೂಡ್ರಿಸಿ ಮೇಲಿನ ಔಷಧ ಮುಂಜಾನೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಹೀಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಾರೆಯಂತೆ ಒಂದು ವಾರದ ವರೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಆಕಳ ಹಾಲೇ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಮೇಲಿನ ಔಷಧದಲ್ಲಿ ಆಕಳ ಹಾಲನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ರಕ್ತಪ್ರದರ

ಇಲಿ ಹಿಕ್ಕಿ ೮ ಗುಂಜಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೈದು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶೂಲಿಯುಕ್ತ ಪ್ರದರ

ಶ್ರೀಹೊನ್ನಿ ಎಲೆಯ ಚೂರ್ಣ ೧ ಮಾಸಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಬಂಜೆತನ ನಿವಾರಣೆ

ಬಂಜೆಇಷ್ಟ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮುತ್ತಲೀಬೀಜದ ಬೂದಿಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಪಾಳು. ಮುಟ್ಟು ಆದಂದಿನಿಂದ ಒಂದು ವಾರದ ವರೆಗೆ.

೨. ಯಾವ ಸ್ತ್ರೀಯಳಿಗೆ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲುವದಿಲ್ಲವೊ ಆಕೆಯು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕಿರಕಸಾಲಿ ಬೇರು ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಅಕ್ಕಿ ಕಚ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯ ಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಗರ್ಭ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ರಕ್ತ ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆವಳಿಗೆ ತತ್‍ಕ್ಷಣ ೪ ಗುಂಜಿ ಪಾರಿವಾಳದ ಹಿಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ಕಚ್ಚಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ೩ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ.

ಹಡೆಯುವದಕ್ಕೆ

ಆಡಸಾಲದ ಬೇರು ತೈದು ಸ್ತ್ರೀಯಳ,ನಾಭಿ, ಯೋನಿಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪನ ಮಾಡಿದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹಡೆಯುವರು. ಹಾಗೂ ಬಾಳಿಯ ಗಿಡದ ಗಡ್ಡಿ ನಡಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯು ತ್ವರಿತದಿಂದ ಹಡೆಯುವಳು.

ಗರ್ಭಪಾತ

ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸಕ್ಕರಿ, ಎಳ್ಳು ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ೩ ದಿವಸ ಅಥವಾ ೭ ದಿವಸ ಕೊಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವದು ಬಂದು ಆಗುವದು.

ಶೂಲಿ ಬಂದಾಗುವದಕ್ಕೆ

ಗಂಧವಿಡ, ಬಾವಂಜಿ ಬೀಜ, ಅಡಸಾಲದ ಬೇರು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಭಜಿ, ಮೆಣಸು, ಮೋಡಿಕಡ್ಡಿ, ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ನೀರೊಳಗೆ ಕುದಿಸಿ, ನೀರು ಬಿಸಿಇದ್ದವುಗಳನ್ನು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿ ಕೊಂಡರೆ ಶೂಲಿ ಬಂದಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಶುಂಠಿ ಔಡಲಬೇರು ಇವೆರಡನ್ನು ತೇದು ಯೋನಿಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪನ ಮಾಡಿದರೆ ಯೋನಿಶೂಲಿ ಬಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಪಟಕ, ಮಾಪಳಕಾಯಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಯೋನಿ ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಲು ಬಂದಾಗಿದ್ದರೆ

ಸಂಡಿಗುಂಬಳಕಾಯಿ ರಸ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಕುಡಿಸ ಬೇಕು. ಅಥವಾ ತಾವರೆಯ ರಸ ಇಲ್ಲವೆ ಚೂರ್ಣ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಮೊಲೆಯೊಳಗೆ ಹಾಲು ಬಂದಾಗಿದ್ದರೆ ಹಾಲು ಬರುತ್ತವೆ.

ಬಾಲರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಬಾಳದ ಬೇರು, ಸುರಗಿ ಹೂವು, ಲೋದ್ರ ಎಳೆ, ಬೆಲಪತ್ರಿ ಕಾಯಿ, ಗಜಹಿಪ್ಪಲಿ ಇವುಗಳ ಕಾಡೇ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಾಲಕರ ಶ್ವಾಸ ಬಡಿದುಕೊ ಳ್ಳುವದು ಬಂದಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮಂಜಿಷ್ಠ, ಕಾಕಡಸಿಂಗಿ, ಜೇಕಿನ ಬೇರು ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಬಾಲ

ಕರ ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ, ಅತಿಸಾರ, ಕೆಮ್ಮು, ಶ್ವಾಸಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವದು ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಬಂದಾಗುತ್ತವೆ.

ಬಂಜೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವದಕ್ಕೆ

ಪುತ್ರಂಜೀವಿಯ ಬೇರು ೧ ತೊಲಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕಾಲು ತೊಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸೋಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದುಹೊತ್ತು ಕುಡಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಾಗಿ ೩ದಿವಸದನಂತರ ಮೈ ತೊಳೆದನಂತರ ಕೊಡಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಜಂತು ಆದರೆ

ದಾಳಿಂಬದ ಬೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯು ೧ ತೊಲಿಯಷ್ಟು ಮಾಡಿ ೩ – ೫ – ೭ ದಿವಸ ನೆಕ್ಕಲಿಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಮುಂಜಾನೆ ಒಂದೇ ವೇಳೆ ಮಾತ್ರ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ

(ತಾಳವಾಲಿಯ ಪಳಿಯ ಹೊತ್ತಿಗೆಯಿಂದ)

ಮಯೂರಶಿಖಿ, ಪುತ್ರಂತಿ ಬೀಜ ಇವೆರಡನ್ನು ಮೂರು ಮೂರು ದುಡ್ಡಿನ ತೂಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಕಾಲುಸೇರು ಆಕಳ ಹಾಲಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಮುಟ್ಟಾದ ಮೊದಲು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ೭ ದಿನಗಳವರೆಗೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಥ್ಯ:- ಆಕಳ ಹಾಲು, ಅನ್ನ ಊಟಮಾಡಬೇಕು.

೨. ಒಂದು ತೊಲಿ ಕೇಸರಿಯಲ್ಲಿ ೧೬ ಸಮಭಾಗಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಹೀಗೆ ಎರಡುಹೊತ್ತಿನಂತೆ ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದುಭಾಗ (ಒಂದು ಚೀಟು) ಹಾಕಿ ೮ ದಿವಸಗಳವರೆಗೂ ಕೊಡಲು ಗರ್ಭವಕ್ಕು.

೩. ನಾಗಕೇಶರ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ೧ ಮಾಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಆಕಳ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ೭ ದಿವಸ ಕೊಡಲು ಗರ್ಭವಕ್ಕು. ಪಥ್ಯ:- ಹಾಲು ಅನ್ನ ೭ ದಿವಸಗಳವರೆಗೂ ಊಟಮಾಡಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಾಗುವದಕ್ಕೆ ಅನುಭವಸಿದ್ಧ ಔಷಧ

೧. ಅಂಗುರ ೨. ಸುಂಠಿ ೩. ಬಿಳೇಗಣಜಲಿಬೇರು
೪ ಹಿಪ್ಪಲಿ ೫ ಕಚೋರಾ ೬ ಗರುಗಾ
೭ ತಜ್ಯ ೮ ಶ್ರೀಗಂಧ ೯ ಅಡುಸರ
೧೦ ಕೋತಂಬ್ರಿಬೀಜ ೧೧ ಬಾಳದಬೇರು ೧೨ ನಾಗಕೇಸರ
೧೩ ಕರೇಹಾಲಿ(ಸುಗಂಧಬೇರು) ೧೪ ಯಾಲಕ್ಕಿ ೧೫ ರಕ್ತಚಂದನ
೧೬ ಮಂಜಿಷ್ಟ ೧೭ ಅಸಡಿ ಬೇರು ೧೮ ಮುಸ್ತೆ
೧೯ ಕೋಷ್ಟ ೨೦ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ೨೧ ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು
೨೨ ಅಣಲೆಕಾಯಿ(ಅಳ್ಳಿಕಾಯಿ) ೨೩ ತಾರಿಕಾಯಿ ೨೪ ರೇಣುಕೆ
೨೫ ಮುರೀಚ ೨೬ ಕಂಕೋಲ ೨೭ ದಾಳಿಂಬ

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣಮಂ ಮಾಡಿ ಈ ಚೂರ್ಣದಸರಿ ಸಕ್ಕರಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಆಕಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ೨ ಮಾಸಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಟ್ಟು ಆದಂದಿನಿಂದ ಬಿಡದೇ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಲು ಬಂಜಿಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯಕ್ಕು. (ಈ ಯೋಗವನ್ನು ಪೂಜ್ಯಪಾದ ಋಷಿಗಳು ಹೇಳಿದವಿದ್ಯಾ ಇದು ಒಳ್ಳೆ ಅನುಭವಸಿದ್ಧ ಔಷಧವು. ಇದರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಂಶಯಬಂದಲ್ಲಿ ಬರೆದವರನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಅವರು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸದರಿಯವರ ಸಂಗಡ ಪತ್ರವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡಿರಿ. ಅಥವಾ ಸಮಕ್ಷಮ ಭೆಟ್ಟಿಯಾದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹೇಳುವರು.)

ವನಸ್ಪತಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗ

ಅಂಟಾಳಕಾಯಿ

ಹುಳಿ ಇರುವದು ಭೇದಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷತಃ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಭೇದಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಹುಣಸಿರಸ ಮತ್ತು ಇದರ ರಸವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಗುದದ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ತೀವ್ರ ಭೇದಿಯಾಗುವದು. ಬಸ್ತಿವಿಧಿಗಿಂತ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಆಗುವದು.

ನುಗ್ಗನಿ

ಇದು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುವದು. ರಸವು ಲೋಳಿಯಾಗಿರುವದು ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳ ಬಾಯಿ ಕೆಂಪು ಆದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಹಿಚುಕಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಬಾಣತಿಯರಿಗೆ ಬಾಯಿಬಂದಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾನೆ ಒಂದು ಎಲೆ ಸಂಜೆಗೆ ಒಂದು ಎಲೆ ಹೀಗೆ ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ತೀರ ಸಣ್ಣಎಲೆಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ೨–೨ ಕೊಡಬೇಕು.

ಒಳಮುಚ್ಚಕ

ಈ ವನಸ್ಪತಿಯನ್ನು ತಂದು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡುವದು ಉತ್ತಮ ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಋತುಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಿಗುವದಿಲ್ಲ. ಗುದದ್ವಾರ ಹೊರಬಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಅದನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಸಣ್ಣವರಿಗೂ ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಅದು ಒಳಸೇರುವದು.

ಬ್ರಹ್ಮದಂಡಿ

ಬಚ್ಚೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕೈಗೆ ಕಟ್ಟುವರು. ಬೇರಿನಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯುಂಟು. ಅದನ್ನು ನಾಲಿಗೆಗೆ ತಿಕ್ಕ

ತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆಯ ದೋಷಗಳು ದೂರಾಗುವವು. ಇದರ ಹೊಗೆಗೆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದರ ಹೊಗೆಹಾಕಿದಲ್ಲಿ ಬಾಲಗ್ರಹವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು.

ಇಸರಿ

ಇದರಲ್ಲಿ ಕರಿ ಇಸರಿಯು ಉತ್ತಮ. ಅದು ಬಹಳ ಕಹಿ ಇರುವದು. ಇದಕ್ಕೆ ನಂಜಿನಬೇರು ಅನ್ನುವರು. ಇದರ ಬೇರನ್ನು ಗೂರು ಇದ್ದ ಹುಡುಗರಿಗೆ ದಿನಾಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮೊಲೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ೧ ಹನಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದಿನಾಲು ಹಾಕುತ್ತಹೋದರೆ ಅದು ಹೋಗುವದು. ೧-೨-೩ ವಾರಗಳವರೆಗೆ.

ಗೊಳಗೊಳಕಿ

ಕಣ್ಣುಬಂದಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಾಲನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಒಳದೋಟಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮೋರೆಯ ಮೇಲಿನ ಬೊಕ್ಕೆಗಳಿಗೆ ಇದರ ರಸದಲ್ಲಿ ಖೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರಸಿ ತಿಕ್ಕಿ ಮೋರೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಉತ್ತರಾಣಿ

ಕರೇದು ಬಿಳೇದು ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಹೀಗೆ ಮೂರು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಪಿತ್ತವಾಗಿ ಜೋಲಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕರೇ ಉತ್ತರಾಣೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮರಳಿಸಿ ಮರಳಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ಇದರ ತೊಪ್ಪಲದಿಂದ ಕಾಸಬೇಕು. ಕೆಂಪು ಬಿಳಿ ಉತ್ತರಾಣಿಯ ತೊಪ್ಪಲದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಕೂಡಿಸಿ ಕರೇ ವೀಳ್ಯದ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ಗಂಟಲಬೇನೆ ಹೋಗುವದು. ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಸನಮಾಡಿ ೨॥ ತೊಲಿ ಮಾಡಿ ೧೦ ತೊಲಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ೨-೩ ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಹಸಿವು ಆಗುವದಿಲ್ಲ. ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಬೇರಿನಿಂದ ದಂತ ದಾವನಮಾಡಿದರೆ ಹಲ್ಲಿನ ರೋಗವು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತವೆ.

ನಾಬಳ್ಳಿ

ಇದು ನಾರುವದರಿಂದ ಇದರ ಗುರುತು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಇದು ವಾತನಾಶಕವದೆ. ತಲೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ವಾತವು ನಾಶವಾಗು

ವದು. ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಾತಬಂದರೆ ಇದನ್ನು ತಿಕ್ಕಬಹುದು. ಇದರ ತೊಪ್ಪಲಹಾಕಿ ನೆವಣಕ್ಕಿ ಅನ್ನವನ್ನುಮಾಡಿ ದಿನಾಲು ಮೂರು ತುತ್ತು ತಿಂದರೆ ನಳವಾತ ನೆಟ್ಟಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲಬುಸಂದೀಕ

ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿಯ ಹುಳ, ಕೊಳೆ ಹೋಗುವದು ಇದರ ಕಾಡಾಮಾಡಿ (ಒಂದೆಂಟಾಂಶ) ಎಂಟರಲ್ಲೊಂದು ಭಾಗ ತಕ್ಕೊಂಡರೆ ಜ್ವರಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಕರಿಬಂಟನತೊಪ್ಪಲ

ಈ ವನಸ್ಪತಿ ವಿಷನಾಶಕವಿದೆ. ಅಗ್ನಿಪ್ರದಿಪ್ತಾ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾವಿನದೋಷ ಪರಿಹರಿಸುವದು. ಸೈಂಧವದೊಡನೆ ತಕ್ಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಉಬ್ಬಳಿಗೆ, ಅಜೀರ್ಣವು ಗುಣವಾಗುವವು.

ಸದಾಪ ತೊಪ್ಪಲ

ಇದು ಸಣ್ಣವನಸ್ಪತಿ ಬೆಕ್ಕಿನ ಉಚ್ಚಿವಾಸನೆ ಇರುವದು. ಕಫನಾಶಕವಿರುವದು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೇನೆ ಬಂದರೆ ಇದರ ಗುಟಿ ಹಾಕುವರು. ಈ ತೊಪ್ಪಲವನ್ನು ಅರಿವೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೊರಳೊಳಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ದಾಗಡಿ

ಇದರ ಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ತೊಪ್ಪಲವನ್ನು ಅರೆದು ಆಕಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಬಿಳಿದು ಕೆಂಪು ಪ್ರದರರೋಗವು ಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುವವು.

ಬಿಳೇಗಣಜಲಿ ಬೇರು

ಇದು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವನಸ್ಪತಿಯು ಇದೆ. ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವದು. ಕಾಮಣಿರೋಗಕ್ಕೆ ಇದರ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಸಕ್ಕರಿಯೊಡನೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಜ್ವರವ್ಹ ಕೂಡಾ ಕೊಡಲಿಕ್ಕೆಬರುವದು.

ಕಾರ್ಚಿಗಡ್ಡೆ

ಇದು ಬಹಳ ಕಂಪಿಯಾದ ವನಸ್ಪತಿಯು. ಇದು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸಲ್ಲು ಆಗಿದ್ದರೆ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪತನವಾಗುವದು. ಮುಟ್ಟು ಕಟ್ಟಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಆಗುವರು. ಇದರ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಆಕಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ೨।ತೊಲಿಯಂತೆ ಒಮ್ಮೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಶತಾವರಿ (ಹಲವುಮಕ್ಕಳ ಬೇರು)

ಇದರಬೇರು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವಿದೆ. ಅದರ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತಕ್ಕೊಂಡರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಶಕ್ತಿಬರುವದು ಅಲ್ಲದೆ ಮೊಲೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.

ಶಿವಲಿಂಗಬೀಜ

ಇದರಬೀಜ ಕೇವಲ ಲಿಂಗದಂತೆ ಇರುವವು. ಇದನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮುಟ್ಟಾದ ನಾಲ್ಕನೇ ದಿವಸದಿಂದ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ೫ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ೧ ವಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಸಂತತಿ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಆಗುವದು. ಇದರಂತೆ ೭ ಸಾರೆ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಈಶ್ವರನ ಪೂಜಾ ದಿವಸಾ ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರಿ ದಳಗಳನ್ನು ಒಂದು ವರುಷ ಏರಿಸಿ ಪೂಜಾಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಾಗುವವು. ಇದು ಅನುಭವಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಹುಲಗಲಿಬೀಜ

ಇದರ ಬೀಜವನ್ನು ಕಲ್ಕಮಾಡಿ ಸವರಿದರೆ ಚರ್ಮರೋಗವು ನಾಶವಾಗುವದು. ಇದರ ಬೀಜವನ್ನು ಕೊಡಿಗ್ಗೆಮ್ಮು ಬಂದಾಗ ಹುಡುಗರ ಕೊರಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುವರು.

ಕೆಂಪು ಹುಣಶಿಕಾಯಿ

ಕೊಡಿಗ್ಗೆಮ್ಮು ಬಂದಾಗ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡುವರು.

ರಂಜಕನತೊಪ್ಪಲ

ಇದು ಶ್ರೀಷ್ಮವನಸ್ಪತಿ. ಇದರ ಕಷಾಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಜ್ವರಾ ಪರಿಹಾರವಾಗುವದು. ಬಹಳ ಕಂಹಿ ಇರುವದು. ಜೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನುಮಾಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕರೇವಿಳ್ಯದ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ. ವಾತಜ್ವರ ನಾಶವಾಗುವವು. ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿ ಕ್ವಿನಾಯಿನ್ನದಂತೆ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಇಂಗಳ

ಇದರ ಕಾಯಿಯಮೇಲಿನ ಮೇಣದಿಂದ ಕಾಮಣಿರೋಗ ನಾಶವಾಗುವದು. ದಿನಾಲು ೩ ಗುಂಜಿಯಂತೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಬೆಲ್ಲ ರೊಟ್ಟಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ೩ ದಿವಸ.

ನೆಲಇಂಗಳ

ಇದರ ಕಷಾಯಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ದಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ೧-೨-೩ ವಾರಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಾಡಿಗ್ಗರಗು

ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪಚನವ್ಯಾಫಾರ ಪ್ರದೀಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ನವನಂಜ

ಇದು ಬಹಳ ಕಂಹಿ ಇರುವದು. ಕಫ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಇದರ ತೊಪ್ಪಲವನ್ನು ಕರಿ ಎಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇವರ ಹೊಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.

ಕಲ್ಲಸಬ್ಬಸಗಿ

ಇದು ಪಿತ್ತನಾಶಕವಿರುವದು. ಗೊಬ್ಬರ, ಗಣಜಲಿ, ಪಿತ್ತಜ್ವರಕ್ಕೆ ಇದರ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಹಾಕಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಪಂಚಗವ್ಯದ ಮಹತ್ವ

ಆಕಳ ಶಗಣಿ, ಮೂತ್ರ, ಮೊಸರು, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪಗಳಿಗೆ ಕೂಡಿ ಪಂಚಗವ್ಯವೆಂಬ ಹೆಸರು. ಇದನ್ನು ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದಿಂದಲೂ ಆರ್ಯರು ಎಲ್ಲ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತ ಬಂದಿರುವರು. ಶಗಣೆ ಯಿಂದ ಸಾರಿಸದ ಹೊರ್ತು ಮನೆಯು ಪವಿತ್ರವಾಗಲಾರದು. ಅಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಕಾರ್ಯ ಶುಭ ಅಶುಭ ಯಾವಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡುವದಿಲ್ಲ. ಶ್ರಾವಣ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಸೇವಿಸುವರು. ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತವೆಂದು ಇತರ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತಕ್ಕೊಳ್ಳುವರು. ಇದು ಎಂಥ ಹುಚ್ಚು ಎಂದು ಆಧುನಿಕರು ಹೇಳುತ್ತ ಮೂಗುಮುರಿಯುತ್ತ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವರು. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಗುಣವೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಹತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಶಗಣೆಯಿಂದ ಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ಮಲೇರಿಯಾದ ರೋಗಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಥಮಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯಂತೂ ಇದರ ವಾಸದಿಂದಲೇ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸಾಯು ವವು ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದದ್ದರಿಂದ ಬಹುತರ ಅಲ್ಲಿಯ ಶ್ಯಾನಿಟೋರಿಯಗ ಳಲ್ಲಿ ಶಗಣಿಯ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವರು.

ಇದನ್ನೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಲರಾ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿ ಯಲು ಕೊಡುವರು. ಶಗಣಿಯನ್ನು ಭಾವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ಇದರಲ್ಲಿಯ ಕಾಲರಾಜಂತುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಹೊಂದುವವು. ಅಲ್ಲದೆ ಮೈ ಮೇಲಿನ ಬಕ್ಕೆ, ಹುರುಕು, ಕಜ್ಜಿ, ಇಸಬು, ತದ್ದು, ಕಡಿತ ಮುಂತಾದವು ಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ಷಯರೋಗಿಯ ಕೋಣೆ ಮಂಚಗಳನ್ನು ಶಗಣಿಹಚ್ಚಿ ತೊಳೆಯುವರು. ಮದ್ರಾಸದಲ್ಲಿ ಶಗಣಿಯ ಗೊಬ್ಬರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಜನರಿಗೆ ಕಾಲರಾ ಆಗುವದಿಲ್ಲವೆಂದು ಶೋಧವಾದಂದಿ ನಿಂದ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿಯ ಶಗಣಿಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಹತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚ್ಯಾತುರಮಾಸದಲ್ಲಿ ಶಗಣಿಯ ಗುಳಿಗೆಗ ಳನ್ನು ದಿನಾಲು ತಿನ್ನುವ ಪರಿಪಾಟು ಇದೆ. ನಮ್ಮ ತಾಯಿಯವರು ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದಲ್ಲದೆ ಆಕಳಿಗೆ ಧಾನ್ಯತಿನ್ನಿಸಿ ಶಗಣಿಯಲ್ಲಿಬಿದ್ದ ಧಾನ್ಯ

ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತೊಳೆದು ಅದರ ಅನ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವರು. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಚೀನ ಆರ್ಯರ ಶೋಧಕಬುದ್ಧಿಯು ಎಷ್ಟು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿತ್ತೆಂಬುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಶ್ರಾವಣ ಮಾಸದಲ್ಲಿ—

ಯತ್ತ್ವಗಸ್ಥಿಗತಂ ಪಾಪಂ ದೇಹೇ ತಿಷ್ಠತಿಮಾಮಕೆ ಪ್ರಾಶಣಾತ್ಪಂಚಗವ್ಯಸ್ಯ ತದಹತ್ಯಗ್ನಿರಿವೆಂದನಮ್॥

'ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಅಸ್ಥಿಯವರೆಗೆ ಸಹ ಹೋಗಿದ್ದ ಪಾಪ (ರೋಗ) ವನ್ನು ಈ ಪಂಚಗವ್ಯವು, ಬೆಂಕಿಯು ಹುಲ್ಲನ್ನು ಸುಡುವಂತೆ ಸುಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಬಿಡುವದು.'

ಎಂಟುಪ್ರಕಾರದ ಜ್ವರಗಳಿಗೆ ಕಾಡಾ

(ಕಾಡಾ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ)

ಇಂದ್ರಿಜವ, ಶುಂಠಿ, ಜೇಕಿನಗಡ್ಡಿ, ಕಾಡೇಚಿರಾಯತ, ಕಟಕರೋಣಿ, ಬೇವಿನತೊಗಟೆ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಕೊತಂಬರಿಬೀಜ, ಪರಿಪಾಷ್ಟ, ನೆಲಗುಳಲು, ಔಡಲಬೇರು, ರಕ್ತಚಂದನ, ವಿಷ ಪಡುವಲಕಾಯಿ, ಗಂಟುಬಾರಂಗಿ, ಆಡುಸಾಲದ ಎಲೆ, ಕಮಲದ ದೇಟು ಇವು ಎಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇವುಗಳ ಎಂಟುಪಟ್ಟು ನೀರುಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದೆಂಟಾಂಶ ಕಾಡಾ ಉಳಿಸಿ ಅದನ್ನು ದಿವಸಕ್ಕೆ ೨ ಸಾರೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಕೆಮ್ಮು ವಾಂತಿ, ತೃಷ್ಣಾ, ದಾಹ ಇವುಗಳಿಂದ ಯುಕ್ತವಾದ ಎಂಟು ಪ್ರಕಾ ಜ್ವರಾ ಕ್ರಿಮಿರೋಗ, ಅರುಚಿ, ಕಾಮಣಿ, ಸನ್ನಿಪಾತ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಅನುಭವಸಿದ್ಧ ಯೋಗವು.

ಅಫು

[ಪದಾರ್ಥಜ್ಞಾನ]

ಇದು ಮಾದಕಪದಾರ್ಥವು. ಇದನ್ನು ಪ್ರಮಾಣಮೀರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮರಣವು ಸಂಭವಿಸುವದು. ಸ್ಥಾವರ ವಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಫುವು ಪ್ರಥಮಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಅಫುವಿನ ಗಿಡಗಳು ಪ್ರಾಕೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡು

ಬರುವದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶದ ಪೂರ್ವದ ಜಿಲ್ಹೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಹಾರ ಮಾಳವಾಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವವು. ಕಸಕಸಿಯ ಕಾಯಿಗಳು ಹಸಿ ಇದ್ದಾಗ ಅವನ್ನು ಗೀರಿ ಅದರೊಳಗಿನ ಅಂಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಅಫು. ಉಳಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ "ಪೋಸ್ತಕಾಯಿ" ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತವನ್ನುಳಿದು ಚೀನ, ಇರಾಣ ಮತ್ತು ಏಶಿಯಾ ನಗರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಫುವಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗಾಜೀಪುರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಫುವಿನ ಕಾರಖಾನೆಯಿದೆ.

೧೯೫೨ ರಿಂದ ಇದರ ಕೃಷಿಗೆ ಮೊದಲಾಯಿತು. ಈಗ ಭಾರತ ಸರಕಾರದವರು ಈ ಅಫುವಿನ ವ್ಯಾಪಾರ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅನುಮತಿಪತ್ರ (ಲಾಯಸೆನ್ಸ) ಪಡೆದವರಿಗೆಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾದಕದ್ರವ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ಚಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಫುವಿನ ಧೂಮ್ರಪಾನ ಮಾಡಿಯಾಗಲಿ ಹಾಗೇ ಆಗಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳಿವೆ.

ಅಫುವು ವಿಷಕಾರಕವಾಗಿರುವಂತೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯದವರು ಅಗಸ್ತಿ, ಸೂತರಾಜ, ಬೃಹದಗಂಗಾ ಧರಚೂರ್ಣ ಮುಂತಾದ ಉಪಯುಕ್ತ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಅಫುವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಾರ್ಫಿನ್ ಸಲ್ಫೈಟ, ಮಾರ್ಫಿನ್ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಾಯಿಡ್ ಕೊಟರಿನನ್ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಾಯಿಡ್.

ಅಫುವು ಶರೀರದ ಯಾವ ಯಾವ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ

ವಾತಸಂಸ್ಥಾನ

ಇದು ವಿಕಾಸಿ ಇರುವವರಿಂದ ಕೊಟ್ಟಕೂಡಲೇ ಶರೀರದ ತುಂಬೆಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟನಂತರ ೧೦–೧೫ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ತಲೆಭಾರವಾದಂತೆ ಆಗಿ ಒಂದು ತರಹದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಫುಲ್ಲತೆಯುಂಟಾದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆಯು ಒಣಗಹತ್ತುತ್ತಿದೆ. ಕೊನೆಗೆ

ನಿದ್ರೆಯು ಬರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯನಂತರ ೮-೧೦ ತಾಸುಗಳನಂತರ ಎಚ್ಚರ ವಾಗುವದು. ಆ ಅಫು ಸೇವಿಸಿದವರ ಶರೀರದ ಬಲವೂ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯೂ ಕೆಲವುಮಟ್ಟಿಗೆ ಹ್ರಾಸವಾದುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತವಹಸಂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ

ಮಣಿಬಂಧದಲ್ಲಿರತಕ್ಕ ಧಮನಿಯು ಚಂಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕ ನುಗುಣವಾಗಿ ಹೃದಯಗತಿಯು ಸಹ ಚಂಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಿನಿ ಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದನವು ೯೦ ರಿಂದ ೧೦೦ ರ ವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಷ್ಣವಾಗಿಯೂ ಮುಖವು ಅರುಣವರ್ಣವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಶ್ವಾಸಸಂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ

ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಮಿನಿಟಗೆ ೨೦-೨೫ರ ವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡಿಸುವಾಗ ಘುರ್ ಘುರ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಹೊರಡುತ್ತದೆ.

ಜನನಸಂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ

ಸ್ತ್ರಾವೀಗ್ರಂಥಿಗಳ ಉತ್ತೇಜನದ ಅವರೋಧವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮುಖ್ಯಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂಯೋಗಿಸುವಾಗ ಶುಕ್ರವು (ವೀರ್ಯವು) ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪತನವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಅಫುವಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಂಭೋಗೇ ಚ್ಛೆಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇದು ಜನನ ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ. ಅಫುವನ್ನು ಪ್ರಮಾಣಮೀರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಿಪ ರೀತ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುವವು. ಅಫುವು ಬಹು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಮಾಂಸಪೇಶಿ ಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ನಾಯು ಮಂಡಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವಹ ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿ ಸುತ್ತದೆ. ೮ ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಫು ಎಂದೂ ಕೊಡಕೂಡದು.

ಪ್ರಮಾಣಮೀರಿ ಅಫುವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮನುಷ್ಯನು ಬಡಬಡಿಸು ತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಗೆ ಆಯಾಸಗೊಂಡವನಂತೆ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನಿಂದ ಬುರುಗು ಬರುತ್ತದೆ. ಆತನು ಊರ್ಧ್ವಶ್ವಾಸ ಮಾಡು ತ್ತಾನೆ. ಬಿಕ್ಕುಬರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಬಾಹ್ಯಜ್ಞಾನವು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಮೊದ

ಮೊದಲು ಹೃದಯಗತಿಯು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದು ಕ್ರಮೇಣ ಮಂದವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ನೀಲತೆಯು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇಂಥವನಿಗೆ ಶ್ರಮವಾಗುವಂಥ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಕೂಡದು. ಅವನನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಕೂಡದು. ತಂಪಾದ ಗಾಳಿಯು ಬೀಸದಂತೆ (ಬಡಿಯದಂತೆ) ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉತ್ತೇಜಕ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಸುವದು ಇವೆಲ್ಲ ಉಪಶಮವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಲಿಂಬಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾರತೀಯನ ಮನೆಗಳು

(ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಹಿಂದೆ "ವ್ಹಿಟ್ಲೀಕಮಿಟ" ಯವರು ಹೀಗೆಬರೆದಿದ್ದಾರೆ)

ಸಾಮಾನ್ಯಭಾರತೀಯನು ಆರೋಗ್ಯದಬಗ್ಗೆ ನಿಷ್ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಇದ್ದಾನೆ. ಮನೆಗಳಮುಂದೆ ಇರುವ ತಿಪ್ಪೆ, ಕೊಳಚಿನೀರು, ಮನೆ ಮುಂದಿನ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲಿನ ವಾಯುಮಂಡಲವು ದೂಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಗಳಿಗೆ ಪಾಯಖಾನೆಗಳಾಗಲಿ, ಮತ್ತು ಗಾಳಿ ಬೆಳಕುಗಳ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಕಿಡಿಕೆಗಳು ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಕೋಣೆಗಳಿರುವ ಮನೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಗಿಲವೇ ಬೆಳಕು ಗಾಳಿಗಳ ಪ್ರವೇಶಮಾರ್ಗ. ಅದು ಸಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕಾದರೆ ನೆಲದವರೆಗೆ ಬಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕಾಗುವದು. ಬಾಗಿಲುಗಳು ಅಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕವಿರುವವು. ಇರುವ ಒಂದೇ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಳೆ ತಗಡಿನ ಡಬ್ಬಿಯ ಚೂರಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಇಲ್ಲವೆ ಗೋಣಿಯ ಚೀಲಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪರದೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಭಾಗವು ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟ ಪರದೆಯು ಬಾಗಿಲಿನಿಂದ ಬರುವ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕುಗಳಿಗೂ ಆತಂಕವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಇಂತಹ ಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಲಕ್ಷೋಪಲಕ್ಷ ಜನರು ಹುಟ್ಟಿ, ತಿಂದು, ಮಲಗಿ, ಜೀವಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ

೧. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ೧೦೦ ಚೌ. ಅಡಿ ಸ್ಥಳ ದೊರೆಯುವಂತಿರಬೇಕು.

೨. ಎರಡಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಷ್ಟು ಕೋಣೆಗಳಿರುವದೊಳಿತು. ಮತ್ತು ಅಡಿಗೆಯ ಮನೆ, ಬಚ್ಚಲು, ಕಕ್ಕಸ, ಉಗ್ರಾಣ, ದೇವರ ಮನೆಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವದು ಹಿತಕರ.

೩. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವೀಜನಕ್ಕೆ (ಹವೆಯಾಡುವಿಕೆಗೆ) ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಕಿಡಿಕಿಗಳು ಬೆಳಕಿಂಡಿಗಳು ಇರಬೇಕು.

೪. ಮಳೆ, ಬಿಸಿಲು, ಚಳಿ, ಶಬ್ದ' ಗಾಳಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿರಬೇಕು.

೫. ನೀರಿನ ಸೌಕರ್ಯ, ಬಚ್ಚಲ ನೀರು ಹರಿದುಹೋಗುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿರಬೇಕು.

೬. 'ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಟ್ಯಾಂಕ' ಹಗೆಯ ಪಾಯಖಾನೆ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚುವ ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಪ್ರವಾಹದಿಂದ ಹರಿದುಹೋಗುವಂಥ ಯಾವದಾದರೊಂದು ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಸಲುವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮನೆಯೇ ಮಹತ್ವದ್ದು

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಉಪಚಾರದ ಸಲುವಾಗಿ ಆಗತಕ್ಕ ಖರ್ಚಿನ ಲೆಕ್ಕವನ್ನು ಗ್ರೇಟಬ್ರಿಟನ್ ಮತ್ತು ಅಮೇರಿಕಾಗಳೊಡನೆ ತುಲನೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಖರ್ಚು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಕಂಡುಬರುವದು.

ಭಾರತ			ಗ್ರೇಟಬ್ರಿಟನ್			ಅಮೇರಿಕಾ		
ರೂ.	ಆ.	ಪೈ.	ರೂ.	ಆ.	ಪೈ.	ರೂ.	ಆ.	ಪೈ.
೦	೩	೦	೫೪	೮	೧೧	೫೧	೬	೦

ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಸಮಾರಂಭದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಡತಕ್ಕ ಅಡಿಗೆಯ ಪ್ರಮಾಣ

ಕೆಳಗಿನ ಮಾಹಿತಿಯು ನಿಮಗೆ ಸಮಾರಂಭ ಸಮಾರಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಬೀಳುತ್ತದೆ. ಈ ಭರವಸೆಯಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೇಕಡಾ ಪ್ರಮಾಣದ ಯಾದಿ

(ಪಟ್ಟಣದ ೧೩೦ ಜನ = ಹಳ್ಳಿಯ ೧೦೦ ಜನರು)

ಸಜ್ಜಿಗೆ— ಗೋದಿ ೩೦ ಸೇರು, ಸಜ್ಜಕ ೨೪ ಸೇರು, ಬೆಲ್ಲ ೧ ಮಣ ೨೦ ಸೇರು ಅಕ್ಕಿ.

ಹೋಳಿಗೆ— ಗೋದಿ ೨೦ ಸೇರು, ಪುಠಾಣಿ ೨೦ ಸೇರು ಬೆಲ್ಲ ೧। = ಬೇಳೆ ೧೬ ಸೇರು, ೧೬ ಸೇರು ಅಕ್ಕಿ.

ಕರಿಗಡಬು— (ಹೋಳಿಗೆ ಪ್ರಮಾಣದಂತೆ)

ಬುಂದೆ, ಜಿಲೇಬಿ— ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸರಾಸರಿ ೧॥ ಸೇರಿನಂತೆ

ಖೀರು— ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ॥ ಸೇರು ಹಾಲು, । ಸೇರು ಸಕ್ಕರಿ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಾಬೂದಾನಿ, ಕೇರಬೀಜ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಯಾಲಕ್ಕಿ ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಬಾಳೇಹಣ್ಣು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಚಪಾತಿ— ೪೨ ಸೇರು ಹಿಟ್ಟು

ಕೇವಲ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ— ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ । ಕಾಲು ಸೇರಿನಂತೆ

ಸಾರು--- ಬೇಳೆ ೨ ಸೇರು ಕುದಿಸಿ ಕಟ್ಟು, ಬೇಳೆ ಅರೆದು ೧೦ ಗ್ಯಾಲನ್ ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ— (೧) ೧೦೦ಕ್ಕೆ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ೩ ಸೇರು ಉಳ್ಳೇಗಡ್ಡಿ (೨) ೨ ಧಡೆ ಬದನೇಕಾಯಿ ೩ ಸೇರು ಉಳ್ಳೆಗಡ್ಡಿ

ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ— ೩೦ ಸೇರು ಹಿಟ್ಟು.

ಈ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಗುರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸಾಲುವದಲ್ಲದೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹಳಹಳಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬರಲಾರದು.

ದೇಶ ಕಾಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗನುಸರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಸಮಾರಂಭ ಯಶಸ್ವಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ಧನ್ವಂತರಿಯ ಸ್ತವನ

ಸಾಗರದ ಮಥನ ಕಾಲದೊಳ ಗುದ್ಭವಿಸಿ ।
ಆಗರವು ಔಷಧದ ಜ್ಞಾನಕೆಂದೆನಿಸಿ ॥
ಸಾಗರದ ಸಾರವನು ಸಡಗರದಿ ಧರಿಸಿ ।
ಸಾಗರ ಶಯದಬಂದೆ ಭುವದಲವತರಿಸಿ, ಧನ್ವಂತರಿಯ ದೇವಾ ॥೧॥

ಅಂದು ಸುಮನಸರ ದುಃಖವನು ನೀಗಿಸಿದೆ ।
ಬಂದು ಲೋಕದ ರೋಗವನು ಪರಿಹರಿಸಿದೆ ॥
ಮುಂದಾಯುರ್ವೆದ ಶಾಸ್ತ್ರವನು ರಚಿಸಿದೆ ।
ಕುಂದಾಗದಂತೆ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಬೋಧಿಸಿದೆ ಧನ್ವಂತರಿಯ ದೇವಾ ॥೨॥

ಪ್ರೇಮ ಪ್ರೇರಕ ನೀನು ಪಾಪ ಪಾವಕನು ।
ನೇಮದಲಿ ನಂಬಿರಹನೀ ನಲಿಸುವವನು ॥
ಕಾಮಕಾಲನು ನೀನು ಕೀರ್ತಿಕಾರಣನು ।
ಪಾಮರರನ್ನು ಪಿಡಿದು ಪೊರೆವವನು ನೀನು, ಧನ್ವಂತರಿಯ ದೇವಾ ॥೩॥

ಹಿಂದೆ ಮೆರೆದುದು ಕೀರ್ತಿಯೊಳೆಮ್ಮ ದೇಶವು ।
ಅಂದಿನ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಕಿಲ್ಲವಾಶ್ರಮವು ॥
ಕುಂದಿ ಪೋಗಿಹುದು ವೈದ್ಯಜನಹುಮ್ಮಸವು ।
ಬಂದು ನೀಕಾಯಬೇಕಯ್ಯ ಬೇಡುವೆವು ಧನ್ವಂತರಿಯ ದೇವಾ ॥೪॥

ಆಳಿದಾಂಗ್ಲರ ಕಲುಷಬುದ್ಧಿಯ ದೋಷ ।
ಅಳಿಯುತಿಹುದು ಮಂಜುಪಟದಂತೆ ಶೇಷ ॥
ಪಾಲಿವುದು ಪಂಚವಾರ್ಷಿಕದ ಉದ್ದೇಶ ।
ಬಾಳಿನಲ್ಲಾಯುರ್ವೇದವನು ಮೆರೆಯಿಸು ಧನ್ವಂತರಿಯ ದೇವಾ ॥೫॥

ಜೈ-ಹಿಂದ

ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಸಮಾರಂಭದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಡತಕ್ಕ ಅಡಿಗೆಯ ಪ್ರಮಾಣ

ಕೆಳಗಿನ ಮಾಹಿತಿಯು ನಿಮಗೆ ಸಮಾರಂಭ ಸಮಾರಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಬೀಳುತ್ತದೆ. ಈ ಭರವಸೆಯಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೇಕಡಾ ಪ್ರಮಾಣದ ಯಾದಿ

(ಪಟ್ಟಣದ ೧೨೦ ಜನ = ಹಳ್ಳಿಯ ೧೦೦ ಜನರು)

ಸಜ್ಜಿಗೆ— ಗೋದಿ ೩೦ ಸೇರು, ಸಜ್ಜಕ ೨೪ ಸೇರು, ಬೆಲ್ಲ ೧ ಮಣ ೨೦ ಸೇರು ಅಕ್ಕಿ.

ಹೋಳಿಗೆ— ಗೋದಿ ೨೦ ಸೇರು, ಪುಠ್ಠೆ ೨೦ ಸೇರು ಬೆಲ್ಲ ೧। = ಬೇಳೆ ೧೬ ಸೇರು, ೧೬ ಸೇರು ಅಕ್ಕಿ.

ಕರಿಗಡಬು— (ಹೋಳಿಗೆ ಪ್ರಮಾಣದಂತೆ)

ಬುಂದೆ, ಜಿಲೇಬಿ— ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸರಾಸರಿ ೧॥ ಸೇರಿನಂತೆ

ಖೀರು— ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ॥ ಸೇರು ಹಾಲು, । ಸೇರು ಸಕ್ಕರಿ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಾಬೂದಾನಿ, ಕೇಶಬೀಜ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಯಾಲಕ್ಕಿ ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಬಾಳೇಹಣ್ಣು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಚಪಾತಿ— ೪೦ ಸೇರು ಹಿಟ್ಟು

ಕೇವಲ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ— ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ । ಕಾಲು ಸೇರಿನಂತೆ

ಸಾರು--- ಬೇಳೆ ೨ ಸೇರು ಕುದಿಸಿ ಕಟ್ಟು, ಬೇಳೆ ಅರೆದು ೧೦ ಗ್ಯಾಲನ್ ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ— (೧) ೧೦೦ಕ್ಕೆ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ೩ ಸೇರು ಉಳ್ಳೇಗಡ್ಡಿ (೨) ೨ ಧಡೆ ಬದನೇಕಾಯಿ ೩ ಸೇರು ಉಳ್ಳೆಗಡ್ಡಿ

ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ— ೩೦ ಸೇರು ಹಿಟ್ಟು.

ಈ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಗುರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸಾಲುವದಲ್ಲದೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹಳಹಳಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬರಲಾರದು.

ದೇಶ ಕಾಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗನುಸರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಸಮಾರಂಭ ಯಶಸ್ವಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ಸಂಖ್ಯೆ